

SV Lieth – Karate Do

Antrag auf Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes

Trainings- und Hygienekonzept



SV Lieth – Karate DO
Frank Trierer (Spartenleiter)
Liether Ring 29 f
25336 Klein Nordende
Tel.: 0177-462220

Stand: 18.05.2020
Fortschreibung 14.08.2020

Inhaltsverzeichnis

1 Antrag 1

2 Trainingskonzept..... 1

 2.1 Sportartspezifische Erläuterungen 1

 2.2 Gliederung des Trainingsbetriebes 2

 2.3 Hallennutzung..... 2

 2.4 Trainingsgruppen..... 3

3 Hygienekonzept 3

 3.1 Eintreffen bei der Halle 3

 3.2 Vorbereiten des Trainings..... 4

 3.3 Verhalten während des Trainings..... 4

 3.4 Sanitärräume 4

4 Dokumentation..... 4

5 Ausblick 6

1 Antrag

Die Karate-Sparte der SV Lieth, Klein Nordende/ Elmshorn beantragt das Training von Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren ab dem 17.08. in den Sporthallen der Timm-Kröger-Schule, Mommsenstraße, Elmshorn, unter den im Folgenden erläuterten Rahmenbedingungen wiederaufnehmen zu dürfen.

Für den Trainingsbetrieb in der Hell-Halle, Klein Nordende, gilt das Konzept ebenfalls.

2 Trainingskonzept

2.1 Sportartspezifische Erläuterungen

Die Organisation des Trainings zielt auf eine Einhaltung der Hygieneregeln ab. Hierbei ist die Wahrung der Abstände von 1,50 m zum jeweiligen Mittrainierenden/ Trainer Grundlage der Überlegungen.

Das Training im Karate, hier der Stilrichtung Shotokan, die in der Sparte der SV Lieth betrieben wird, setzt sich aus mehreren Elementen zusammen. Zum einen handelt es sich um ein allgemeines Fitnesstraining, dass zum Erwärmen, zur konditionellen Vorbereitung und zur Koordinationsschulung genutzt wird. Dieses Training kann ohne Körperkontakt und mit entsprechenden Abständen durchgeführt werden. Hierbei werden Aspekte des funktionellen Trainings mit dem eigenen Körpergewicht, Stabilitätsübungen und zum Beispiel Aspekte des Aerobictrainings übernommen und ggf. sportartspezifisch angepasst. Die Übungen werden ohne Geräte/ Kleingeräte durchgeführt.

Karate ist ein Sport der schon vom Grundaufbau durch einen hohen Grad an Disziplin geprägt ist. Im „normalen“ Training bildet das Kihon die Grundschule, die als Einzelübung in einer versetzten Reihe durchgeführt wird. Während der Bewegung wird der Abstand zu den Trainingsgruppenmitgliedern eingehalten. Dennoch sind hier vielfältige Übungen zu Faust- und Fußtechniken sowie Kombinationen in einer dem Stand des Könnens angepassten Form möglich.

Der Bereich der Kata, des Formenlaufens, ist eine komplexe Form des Kampfes gegen imaginäre Gegner und stellt eine idealtypische Form des Einzeltrainings dar. Aufgrund der traditionellen, festgelegten Formen ist unter der Anleitung eines Trainers ein Einhalten von Abständen gut zu erreichen.

Dahingegen ist das Kumite als Partnerübung/ Zweikampf weder in der freien noch formalisierten Form möglich, da hier die Annäherung an den Partner Voraussetzung ist. Auf dieses Trainingselement wird ebenso wie auf Selbstverteidigungsübungen und die Anwendung der Kata in Partnerform (Bunkai) verzichtet. Aspekte können nur in der oben dargestellten Form des Kihon bzw. mit Elementen des sog. Sound-Karate geübt werden.

2.2 Gliederung des Trainingsbetriebes

Das Training soll zu den z.T. veränderten Zeiten in der TKS am Montag von 19:30 bis 21:00 und Donnerstag von 17:45 bis 18:45 (Kindertraining) und 19:00 bis 21:00 unter Nutzung der Sporthalle und der Gymnastikhalle durchgeführt werden.

In der Hell-Halle werden am Montag von 17:00 bis 17:55 und am Freitag von 17:30 bis 18:55 (jeweils Kindertraining) sowie am Samstag 16:00-17:30 (freies Training) angeboten.

2.3 Hallennutzung

Die Sporthalle der TKS misst 24 x 12 m. Es wird eine Nutzung durch eine Trainingsgruppe, bestehend aus bis zu 15 TeilnehmerInnen und einem/r TrainerIn vorgesehen, bei Bedarf wird die Gruppe auf zwei TrainerInnen aufgeteilt. In der Gymnastikhalle (12 x 9 m) findet eine Trainingsgruppe Platz.

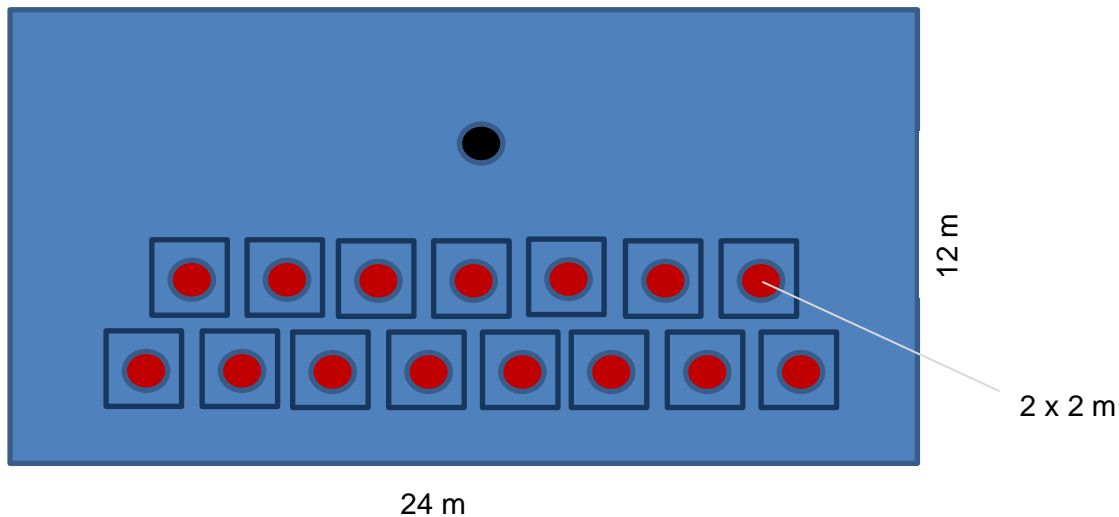


Abb. 1: Nutzung der Sporthalle durch Trainer (schwarz) und Teilnehmende (rot) (M 1:200)

In der größeren Hell-Halle in Klein-Nordende kann die Gruppe bei Wahrung der Mindestabstände und einer regelhaften Aufteilung der dort trainierenden Kindergruppen in Teilgruppen geringfügig größer ausfallen.

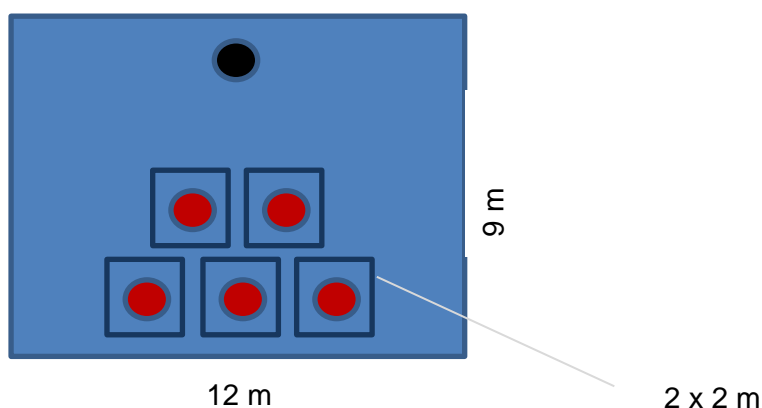


Abb. 2: Nutzung der Gymnastikhalle (M 1:200)

Durch die versetzte Aufstellung beim Karatetraining (s. auch 2.1) ist der Abstand von 1,50 m untereinander einfach einzuhalten.

2.4 TrainerInnen

Folgende Trainer werden benannt:

Frank Trierer, Klein Nordende	Hakon Engelbrecht, Heidgraben
Carsten Pietz, Lutzhorn	Solveig Begro, Elmshorn
Robin Endricat, Pinneberg	Luisa Eggert, Elmshorn
Carsten Wend, Elmshorn	Sophia Hühnert, Elmshorn
Axel Fichtner, Brande-Hörnerkirchen	Lara-Maria Fichtner, Brande-Hörnerkirchen

3 Hygienekonzept

Die Verhaltensregeln werden den SportlerInnen bekanntgemacht.

3.1 Eintreffen bei der Halle / Verlassen der Halle

Um in der Enge der Korridore ungewünschte Kontakte zu minimieren, wird das Eintreffen und Hinausgehen der Teilnehmenden unter Einhaltung der Mindestabstände ggf. zeitlich verzögert erfolgen. Eltern und TeilnehmerInnen warten außerhalb der Halle. Die TKS verfügt über einen Haupt- und einen Nebeneingang zu den Sporthallen. Durch die Nutzung der Nebentür als Eingang zum Training und die Haupttür als Ausgang ist ein Begegnen mit zuvor anwesenden bzw. nachfolgenden Gruppen ausgeschlossen. In der Hell-Halle betritt die nachfolgende Gruppe die Halle ebenfalls durch einen anderen Eingang.

Eine Begrüßung erfolgt ohne Körperkontakt.

Die TeilnehmerInnen werden beim Betreten der Halle von dem/der verantwortlichen ÜbungsleiterIn auf die Umkleieräume verteilt.

3.2 Vorbereiten des Trainings

Das Tragen der traditionellen Sportbekleidung (Karate-Anzug, Gi), das normalerweise zu den Regeln des Sports gehört, wird während der Beschränkungszeit ausgesetzt, das heißt ein Training wird in beliebiger Kleidung, jedoch barfuß durchgeführt. Es wird geraten, in der Sportbekleidung zum Training zu erscheinen. Ein Umziehen in den Umkleieräumen der Halle ist jedoch möglich, wobei die Umkleiden mit max. 4 SportlerInnen gleichzeitig benutzt werden dürfen.

3.3 Verhalten während des Trainings

Die Übungsleiter tragen für die geeignete Aufstellung Sorge und geben die entsprechenden Anweisungen. Aufgrund der geringen Gruppengröße ist dies problemlos möglich und entspricht der Durchführung eines normalen Trainingsbetriebes. Alle SportlerInnen verpflichten sich zusätzlich während des Trainings und insbesondere während der Pausen selbständig auf die Einhaltung der Abstände von 1,50m zum Nachbarn zu achten. Während des Trainings auf eine Lüftung der Hallen geachtet.

TeilnehmerInnen halten die Husten- und Niesetikette ein.

ZuschauerInnen haben keinen Zutritt.

3.4 Sanitärräume

Von einer Nutzung der Duschen wird abgeraten. Eine Benutzung durch eine Person zur Zeit ist jedoch möglich. Die Duschen sind von den TeilnehmerInnen, in Abstimmung zeitlich versetzt aufzusuchen. Die Koordination liegt bei dem/der ÜbungsleiterIn. Die Toiletten können ebenfalls einzeln genutzt werden. Flächen, die häufiger berührt werden, wie Lichtschalter und Türgriffe sind nach jeder Nutzung, Garderoben, Duschen und Wasserhähne nach der Nutzung mit handelsüblichem Glasreiniger zu reinigen. Für eine Händedesinfektion und eine Desinfektion der Armaturen wird durch die Trainer jeweils ein entsprechendes Mittel in den Sanitärräumen zur Nutzung vor und nach der Benutzung bereitgestellt.

4 Dokumentation

Die Anwesenheit und eigene Erklärung der Symptomfreiheit werden mit dem folgendem Formblatt je Trainingseinheit dokumentiert. Das Formblatt ist jeweils ausgefüllt zu jeder Trainingseinheit mitzubringen.

Karate SV-Lieth

Anwesenheits – und Gesundheitsdoku gemäß Hygienekonzept

- zur Nachverfolgung und Dokumentation, ausschließlich zur Nutzung durch das Gesundheitsamt
- wird nach 6 Wochen vernichtet, sofern keine Infektionsvorfälle vorliegen

Eine Teilnahme am Training oder auch nur der vorübergehende Aufenthalt in der Halle ist nur möglich, wenn dieses Formular beim Trainer / der Trainerin oder einem der AssistentInnen abgegeben wurde

Bitte ausdrucken und fertig ausgefüllt mitbringen
(für „Notfälle“ liegen einige Exemplare auch bei den TrainerInnen)

Datum

Uhrzeit / von - bis

Vorname

Name

Gegebenenfalls Vorname und Name des Kindes

Adresse

Telefon

E-Mail (freiwillig)

Ich / mein Kind , bin/ sind frei von Covid 19 – relevanten Symptomen und unterliegen zur Zeit keinen Quarantäneauflagen oder Empfehlungen aufgrund einer Coronaverdachtssituation

Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Angaben.

Elmshorn, den

Datum

.....

Unterschrift

5 Ausblick

Gegebenenfalls erforderlich werdende zukünftige Maßnahmen der Verwaltung zur Eindämmung der Corona-Pandemie werden unverzüglich und verantwortungsbewusst umgesetzt.

6 Weiterführende Informationen

Die Ausführungen orientieren sich an den Vorgaben des DOSB und des DKV:

<https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?Leitplanken=>

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/UEbergangsregeln_vereinsbasierter_Sportbetrieb_DKV_neu.pdf