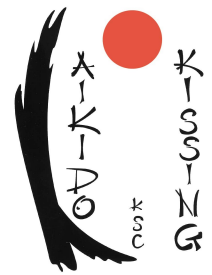


Konzept der Aikido-Abteilung im Kissinger SC



zum Wiedereinstieg ins Training

Rahmenbedingungen für das Aikido-Training außerhalb der Sporthalle

- Einhaltung des Mindestabstands von 2 m
- Vermeidung eines direkten oder indirekten Körperkontakts
- Trainingsbeginn montags und freitags um 19 Uhr
- Dauer pro Training ca. 60 Minuten
- Anmeldungen zu den Trainingseinheiten erfolgen vorab.
- Waffen, die von der Abteilung zur Verfügung gestellt werden, werden unmittelbar vor deren Gebrauch ausreichend desinfiziert und verbleiben während des eingeschränkten Trainingsbetriebs bei dem Trainierenden.

Vor dem Training:

- Die Aikidoka kommen direkt zum vereinbarten Trainingsort.
- Sie erscheinen in der notwendigen Sportkleidung, da eine Nutzung der vorhandenen Umkleieräume und somit auch die Duschräume in den Sporthallen wegen der unvermeidbaren, körperlichen Nähe und somit erhöhten Ansteckungsgefahr nicht stattfinden soll.
- Die Toiletten müssen vor und nach dem Gebrauch desinfiziert werden.
(Desinfektionsmittel wird von der Abteilung gestellt.)
- Die Teilnehmer bringen möglichst die eigenen Sportgeräte mit (Jo und Bokken).
- Eine Weitergabe der eigenen oder zugeleiteten Waffen unterbleibt während des Trainings.

Beim Training:

Trainiert werden nur Übungen bzw. Formen, welche ohne PartnerIn (Ukes) waffenlos oder mit Waffen ausgeführt werden können.

Verhaltensregeln:

Aufgrund der unvermeidbaren, intensiveren Atmung der Übenden bei der Ausführung der Formen und Techniken gilt ein Mindestabstand von 3 - 4 Metern zueinander.

Ob Übende unter diesen Voraussetzungen (Abstand) mit einer Atemschutzmaske trainieren, was bei einer intensiven, sportlichen Betätigung eher hinderlich ist, können diese für sich selbst entscheiden.

Personen, die Erkältungs-Anzeichen bei sich erkennen, müssen zum Schutz der anderen dem Training fernbleiben.

Situationsbedingt entscheidet der Lehrer, ob jemand, der Erkältungserscheinungen o.ä. erkennen lässt, das Training zu verlassen hat.

Dieser Entscheidung ist Folge zu leisten.

Bei etwaigen technischen Korrekturen vermeidet der Lehrer den körperlichen Kontakt und hält auch dabei den notwendigen Mindestabstand ein.

Ein nur kurzzeitiges, wechselseitiges Ausleihen der Waffen muss unterbleiben.

Auch bei Trinkpausen sind die allgemeinen Hygienevorgaben beachten (Abstand halten etc.).

Nach dem Training:

- Die Aikidoka verlassen den Trainingsort, ohne die Umkleieräume und Duschräume der Sporthalle zu nutzen.
- Sie nehmen die Sportgeräte mit nach Hause.
- Auch bei den Verabschiedungen wird auf das Einhalten des Mindestabstandes geachtet.

Kissing, den 05.06.2020

Silvia Rettenberger
Abteilungsleiterin der Aikido-Abteilung
im Kissinger SC e.V.