

1zu1 –Trainingskonzept des Beueler Judo-Club e.V. mit einem festen Partner

Ab Montag, den 15. Juni 2020 soll – laut Corona-Schutzverordnung §9 Kontaktsport (z.B. Judo) im Kinder- und Jugendbereich wieder erlaubt sein.

Mit dem folgenden Konzept-Vorschlag eines 1:1 Trainings -das im Übrigen genauso in der deutschen Nationalmannschaft durchgeführt wird- möchte ich Euch eine Möglichkeit aufzeigen, wie wir, der Beueler Judo-Club e.V., die Zeit bis zu den Sommerferien unseren Sport ggfs. auch mit Kontakt unter Einhaltung größtmöglicher Sicherheitsvorkehrungen zum Schutze unserer Mitglieder und deren Familienangehörigen durchführen können.

Wer von unseren Trainern ab Montag, den 15. Juni 2020 wieder in der Halle trainieren möchte, muss sich im Klaren sein, dass der Aufwand hier um ein Vielfaches höher ist, denn es müssen die vorgeschriebenen Hygiene-Regeln zwingend eingehalten werden.

Hier ein erstes Szenario für ein 1:1-Training:

Neben dem Hygiene-Konzept (Hände waschen, desinfizieren etc.), sieht dieses Konzept (das 1:1 Training mit einem festen Partner für das gesamte Training und für die nächste Zukunft) vor, dass immer das gleiche Partner-Paar auf ihrer Matten-Insel von 2x2 Meter, bei Würfeln in den älteren Jahrganggruppen auch 3x3m (natürlich mit einem Sicherheitsabstand von 2-3 Metern), miteinander trainiert. Das macht eine Nachverfolgung bei einer möglichen Corona-Infizierung sehr einfach.

Vorausgesetzt das 1:1-Training mit einem festen Partner ist möglich (Konzeptentwurf des DJB an den DOSB) stellen wir uns das so vor (noch ohne Gewähr):

- Die Teilnehmergröße incl. Trainer und Trainer-Assistenten wird auf max. 1 Teilnehmer pro 10 Quadratmeter Hallen- bzw. Mattenfläche begrenzt.
- Bei größeren Gruppen müssen die Trainingszeiten neu eingeteilt werden.
- An- und Abreise zwingend mit Mund-Nasen-Schutz im Judo-Anzug (mit Trainingsjacke und -hose drüber).
- Umkleieraum dürfen nur zum Hände waschen benutzt werden (Pflicht vor-, während und nach dem Training !!!) Die Duschen in den Hallen dürfen nicht genutzt werden, bitte zu Hause duschen.
- Die Judo-Kids kommen mit Abstand (2m) und Mund-Nasen-Schutz in die Halle und behalten den Mund-Nasen-Schutz solange auf, bis der Trainer das Abnehmen des Mund-Nasen-Schutz anordnet.
- In den Hallen, wo keine Judomatten fest verlegt sind, werden Matten- Inseln (2x2 Meter) aufgebaut und von jedem Trainings-Paar selbstständig vor und nach dem Training desinfiziert. Das notwendige Material zur Desinfektion (Desinfektionsmittel, Lappen und / oder Wischmopps) muss von den Trainern bereitgestellt werden.
- Eure Matteninsel dürft ihr nicht verlassen. Wer zur Toilette muss, beim Trainer melden, der gibt Euch den Startschuss. Nach dem ok des Trainers bitte Schlappen anziehen und zur Toilette gehen. Dann zwingend -unter Aufsicht-

Hände waschen und zusätzlich desinfizieren und zurück zu Eurer Matten-Insel gehen.

- An- und Abgrüßen wird auf der jeweiligen Matte-Insel gemacht (keine Reihe).
- Schuhe (Schlappen), Trainingsjacke- und Hose etc. **und** der eigene Beutel für die eigenen Mund-Nasen-Schutz-Masken (bitte mit Namen beschriften) werden am Mattenrand der eigenen Matteninsel abgelegt.
- Das Training in der Halle findet grundsätzlich nur auf der eigenen Matteninsel statt (keine Laufspiele).
- **Es gibt keinen Partnerwechsel !!!**
- Nur auf der eigenen Matteninsel (Koordinationsübungen, Beweglichkeit, Kraft, Zweikampfspiele (immer das gleiche Paar), Uchi-Komi, Techniktraining, Bodenrandori (Aufgabenrandori) **und vor allem Prüfungsvorbereitung**) - **Prüfungsvorbereitung** und **Techniktraining** stehen im Vordergrund. Erstes Ziel der nächste Kyu-Grad. Jeder nimmt sein Kyu-Prüfungsbegleitheft mit an die eigene Matteninsel.
- Abgang nach dem Training und Hände waschen hintereinander (1. Paar, dann 2.Paar usw., ggfs. daraus eine Spiel machen).
- An jeder Matte werden Desinfektionsflaschen (Sprühflaschen) stehen, so dass jedes Paar vor und nach dem Training "seine Matte" desinfizieren kann.
- Die Trainingszeiten werden ein wenig gekürzt, so dass genügend Pause für den Übergang ist.

Zusammenfassend: Während des Trainings nur Kontakt mit einem festen Partner (kein Partnerwechsel !!!), ansonsten sind die Hygiene-Regeln einzuhalten !!!