

Hygieneleitplanken für die Trainingsaufnahme des Karate Club Hattersheim unter Corona Bedingungen

Vorwort:

Karate ist eine alte japanische Kampfkunst, bei der das üben mit dem Partner ein wesentlicher Teil des Trainingssystem ist. Da dies aber nicht ausschließlich der Fall ist, lässt sich auch unter Pandemie Bedingungen ein Karatetraining durchführen.

Ausgangsbedingungen:

Karate teilt sich neben einem allgemeinen Athletiktraining in drei Trainingsinhalten auf:

- Kihon (Grundschule)
- Kata (Formen)
- Kumite (Freikampf)

Im Kihon erlernt der Sportler die karatespezifischen Grundbewegungen wie Schläge und Tritte.

In der Kata werden diese Bewegungen in bestimmte Abläufe gebracht. Ähnlich dem Schattenboxen wird hier versucht, die im Kihontraining gelernten und optimierten Bewegungen in verschiedenen Kombinationen und Richtungen auszuführen.

Beides wird in der Regel ohne Partner trainiert. Die Sportler stehen dabei in einer Reihe und laufen die vorgegebenen Bewegungen durch.

Der Freikampf ist der dritte Teil des Karatetrainings. Hier werden die erlernten Kampftechniken am Partner umgesetzt. Grundsätzlich wird im Karate auf Trefferwirkung verzichtet, die Unverletzlichkeit des Partners ist höchstes Gut.

Leitplanken für ein Training unter Pandemiebedingungen:

Bei einer Aufnahme des Trainings ist darauf zu Achten, dass

- die Halle erst betreten wird, wenn die vorherige Gruppe diese verlassen hat
- es zu jedem Zeitpunkt sichergestellt wird, dass es keine Gruppenbildung am Eingang gibt, die Abstandsregelung von 2 Meter immer eingehalten wird.
- das Training so gestaltet wird, dass die Abstandsregeln eingehalten werden. Dadurch ist ein Partnertraining (Kumite, o.Ä.) zu untersagen
- die Halle immer gut durchlüftet wird (durch öffnen der Fenster und Türen)
- keine Umkleiden benutzt werden. Die Sportler kommen bereits im Sportbekleidung zum Training. Duschen nach dem Training kann in der Halle nicht stattfinden.

- soweit Trainingsgeräte verwendet werden, sind diese nach Gebrauch vollständig zu desinfizieren.
- Jeder Sportler ausreichend Fläche zur Verfügung hat. Sollte dies nicht mehr gegeben sein, ist die Gruppengröße zu reduzieren.
- Nach dem Training die Halle zügig verlassen wird.
- Es wird eine Liste über die Trainingsteilnahme geführt (Name/Telefonnummer) damit bei einem Corona Vorfall schnellst möglich Infektionsketten verfolgt werden können.
- Sollte bei einem Sportler oder innerhalb dessen Haushalt Krankheitssymptome wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber, Atemnot, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Durchfall auftreten, darf der Sportler nicht am Training teilnehmen.
- Toiletten sind nach Gebrauch durch Flächendesinfektion zu reinigen

Alle Sportler und Trainer sind verpflichtet, diese Regelungen einzuhalten und auf deren Einhaltung zu achten.

Gez.:

Der Vorstand