



Hamburg, 29.05.2020

**Abteilung Judo im Eimsbütteler Turnverband e. V.
Arbeitsschutzkonzept Corona Virus**

Ort/ Sportstätte: Dojo I und Dojo II, Bundesstraße 96, 20144 Hamburg

Verantwortlicher: Sascha Costa

Der Judoport ist als körpernaher Sport im besonderen Maße von Abstandsregelungen im Zuge der Eindämmung der Corona-Pandemie betroffen. Konventionelles Judotraining ist zurzeit nicht möglich. Ausgangspunkt bei der Konzeption und Durchführung von alternativen Präsenz-Trainingsmaßnahmen, z.B. im Sinne von Athletik-/Konditionstraining sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining und judospezifischem Individualtraining, ist der Gesundheitsschutz der Sportler*innen und Trainer*innen und weiterer Personen. Bestimmungen des Landes Hamburg sind ebenso wie die allgemeinen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts zum Infektionsschutz umzusetzen.

Allgemeine Maßnahmen:

- Personen mit erkennbaren Symptomen (leichtes Fieber, Erkältungszeichen, Atemnot etc.) sollen die Sportanlage verlassen bzw. zu Hause bleiben, bis der Verdacht ärztlich abgeklärt ist.
- Beim Betreten des Gebäudes muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden. Diese darf erst mit Beginn des Sports abgenommen werden.
- Hygienerichtlinien sind einzuhalten.
- geöffnet sind nur eine Damen- und eine Herrentoilette, das Betreten ist nur einzeln erlaubt. Betreten und Verlassen ist also nur zeitlich versetzt möglich. Es werden nur Einweg-Papierhandtücher verwendet
- der Mindestabstand zu anderen Personen in den Gebäuden des ETV von mindestens 1,5 m muss durchgängig eingehalten werden
- die Übungen bitte nur einzeln durchführen
- bitte erscheinen Sie bereits in Sportkleidung zu der Stunde
- die Umkleiden sind gesperrt
- die Duschen sind gesperrt, bitte zu Hause duschen und umziehen
- Desinfektionsmittel steht zur Verfügung

Sportspezifische Maßnahmen:

- der Mindestabstand von 2,5 Metern in den Dojos wird gewährleistet. Hierfür sind die freigegebenen Trainingsflächen farblich markiert.
- Die Trainingsgruppengröße richtet sich nach den behördlichen Verfügungen und nach den Empfehlungen von Sportverbänden.
- An- und Abfahrten sind durch ein Wegeleitsystem gegeben
- die Dojos werden nach den einzelnen Nutzungen gelüftet
- Desinfektionsmittel steht in den Dojos zur Verfügung.
- Ansprachen, Korrekturen oder Hilfen können nur mit nötigem Abstand gemacht werden
- Mitglieder sollen zum Training bereits in Sportzeug erscheinen.
- Die Nachvollziehbarkeit der Teilnahme zur Feststellung von Infektionsketten wird gewährleistet
- Zuschauer dürfen die Dojos nicht betreten
- Zwischen zwei Trainingseinheiten mit verschiedenen Trainingsgruppen ist eine Karenzzeit von 15 min eingeplant

Durchführung des Unterrichtes an Hand von Beispielen

Die Trainer*innen weisen den Teilnehmern zu Beginn des Trainings ihre Position zu. Es ist dabei darauf zu achten, dass die notwendigen Abstandsregeln beachtet werden. Die Anleitung von Rhythmus und Ausführung der Übungen erfolgt frontal durch die Trainer*innen. Die Trainingsinhalte lassen für Teilnehmer aller Altersgruppen flexibel anpassen. Erfahrung im Judo sind für die Teilnahme nicht zwingend vorausgesetzt, so dass auch Neueinsteiger am Training teilnehmen können.

Das Training untergliedert sich in folgende Teile:

- Begrüßung und Warm Up
- Judo ohne Partnerkontakt
- Cool down und Verabschiedung

Warm Up

- Als Basis des Warm Up dienen Elemente des Taiso und sportspezifischer Gymnastik. Taiso ist ein ganzheitliches Gymnastikprogramm mit dem die Teilnehmer*innen auf die folgende Belastung vorbereitet werden.

Judo ohne Partnerkontakt

- Bewegungsaufgaben werden so gewählt, dass sie ohne Partnerkontakt auszuführen sind.
- Dafür eignen sich die Trainingsformen Tandoku Renshu und Uchi Komi.
- Die Ausführung der Übungen können zeit- oder wiederholungsbasiert ausgeführt werden.
- Das Training wird um Koordinations- und Körpergewichtsübungen zur Kräftigung ergänzt.

Cool down

- Mit Dehnübungen und meditativen Elementen wie Entspannungs- und Atemübungen wird das Training beendet.