



Hamburg, 18.05.2020

## **Abteilung Capoeira im Eimsbütteler Turnverband e. V.**

### **Sportschutzkonzept Coronavirus**

Sportstätte: ETV Fußballplatz, Bundesstraße 103, 20144 Hamburg

Trainer und Verantwortlicher: Mestre Nem

#### Allgemeine Maßnahmen:

- jeder Sportler berührt nur sein eigenes und mitgebrachtes Material. Es gibt kein Leihmaterial
- 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.
- die Nutzung der Clubgaststätte und Gastronomie ist nicht möglich.
- der Mindestabstand zu anderen Spielern von mindestens 1,5 m muss durchgängig eingehalten werden.
- jeder darf nur einzeln die Übungen ausführen.
- bitte erscheinen Sie bereits in Sportkleidung zu der Stunde.
- die Umkleiden sind gesperrt.
- die Duschen sind gesperrt, bitte zu Hause duschen und umziehen.

#### Abstand und Hygiene im Capoeira:

- Hygiene Abstände können im Freien auf unsere Anlagen gut durchgeführt werden.
- An und Abfahrten durch viel Platz auf der Anlage sind gegeben.
- Ansprachen, Korrekturen oder Hilfe zu den Übungen können im Freien mit dem nötigen Abstand gemacht werden.
- Mitglieder sollen zum Training bereits im Sportzeug erscheinen.

#### Teilnehmer/innen:

- Alters- und Geschlechter gemischt, keine Vorkenntnisse notwendig
- Die Trainingsinhalte und Übungen sind alle Altersgruppen flexibel angepasst.

#### Trainer:

- Die Gruppe ist von einem Capoeira Mestre (Mestre Nem) geleitet und trainiert.

#### Durchführung des Unterrichtes:

- Die Teilnehmer/Innen nehmen zu Beginn des Trainings eine feste Position in Reihen (Formacao) auf dem Trainingsplatz ein. Es ist dabei zu achten, dass die notwendige Abstandregel eingehalten wird.
- Die Anleitung und Ausführung der Übungen erfolgen frontal durch den Trainer.
- Der Rhythmus und Richtung der Übungen sind gemeinsam nach vorn, zurück, nach Links oder Rechts auszuführen, so dass der Mindestabstand konstant bleibt.

### Trainingsaufbau:

- Kurze Begrüßung und Einführung in das Capoeira
- Aufwärmen mit Übungen auf Basis des Capoeira im Stand
- Kurzes Dehnen (Arme, Beinen, Hals-, Schulter)
- Training mit Basis Capoeira Techniken
- Grundschrift (Ginga)
- Frontal und Runde Tritte
- Ausweichtechniken
- Training mit Sequenzen der Basistechniken in Reihen (Tritte und Ausweichtechnik)
- Cool Down und Dehnen
- Gegeben falls Musik

### Dauer:

- 1 bis 1,5 Std.

### Für Kinder:

- Kürzere Trainingszeit mit Spielerische Elementen des Capoeira, z. B. Basis Techniken, Reaktionsspiele, die auf der Stelle ausgeführt werden.

### Capoeira Info:

Wir sind die Gruppe Capoeira Camangula von Mestre Nem aus Belo Horizonte, Brasilien.

Was bedeutet Capoeira?

Capoeira ist ein Kampfsport aus Brasilien, der im Einklang mit Musik, Tanz, Akrobatik, Kultur, Spiel und Spaß trainiert wird. Bei uns wird die Kampfsportart Capoeira regional/contemporanea trainiert, die moderne Art der brasilianischen Kampfkunst.

Wir sind eine gemischte Gruppe von Frauen, Männern und Kindern jeglichen Alters. Trainieren kann Jeder, der Lust an Bewegung hat und bereit ist in eine andere Kultur einzutauchen. Trainiert wird in Weiß und am besten barfuß. Hast Du noch Fragen dann ruf uns gerne an oder komme einfach vorbei und mache eine Probestunde!