Wiedereinstieg in den Judosport-Betrieb (Konzept)

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen unser Konzept zum Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb für unseren Verein unter Berücksichtigung der notwendigen Hygiene- und Verhaltensstandards vorlegen. Wir bitten daher unser Konzept zu prüfen und eine Freigabe der einzelnen Punkte zu erteilen.

Wir haben hierzu eine Gefährdungsbeurteilung des Judo-Verbands Schleswig-Holsteins übernommen die als Grundlage unseres Wiedereinstiegs dient. Daraus ergeben sich die folgenden Empfehlungen zum Wiedereinstieg in den Judosport-Betrieb der Vereine.

1. In einem ersten Schritt sollten dem Verein der Wiedereinstieg für die breite Masse (Breitensport) ermöglicht werden. Der Judo-Unterricht sollte in kleinen

Trainingsgruppen von maximal 20 Judokas unter freien Himmel (z.B.

Rasenanlagen) ermöglicht werden. Die Trainingsübungen würden sich

ausschließlich auf kontaktlose Übungen beziehen.

 Konditionstraining

 Koordinationstraining

 Allgemeines Cardio-Training

 Fallschule

 Tandoku-Renshu.

Erläuterung Tandoku-Renshu: Als nichtwettkampfnahes Trainingsmittel dient diese

Trainingsform. zur Schaffung und Präzisierung von Bewegungsvorstellungen, zur

Verbesserung der Präzision und Schnelligkeit des Bewegungsablaufes sowie zur

speziellen Vorbelastung bzw. Kompensation von hohen psychophysischen Belastungen.

Es ist oft Bestandteil des Rehabilitationstrainings nach Trainings- und

Wettkampfverletzungen und längerem Trainingsausfall. Eine spezielle Form ist die

Trainingsmethode mit Geräten (Gummiseil, Expanderfeder, Judogi, Fahrradschlauch,

Sprungseil, Gürtel u.a.), um den sportartspezifischen Bewegungsablauf gegen einen

erhöhten Widerstand (als Partnerimitation) zu üben.

Weitere Trainingsinhalte sollten allgemeine sportliche Einzelübungen sein.

Die Trainingsteilnehmer sollen bereits in ihrer Trainingskleidung zum Training

kommen. Es sollen zudem auf Fahrgemeinschaften verzichtet werden.

Empfehlung: Dieser Schritt sollte bereits sofort durchgeführt werden können

unter Einhaltung eines Mindestabstands von 2m. Die Athlet\*innen haben zum

Training ihr eigenes Handtuch mitzubringen.

2.

Im zweiten Schritt sollten den Vereinen ermöglicht werden den Judo-Unterricht in kleinen Trainingsgruppen von maximal 10 Judokas in Sportstätten (z.B. Sporthalle, Dojos) zu ermöglichen. Die Maßnahme sollte wie in Schritt 1 beschrieben als kontaktlose Übungen durchgeführt werden.

Empfehlung: Dieser Schritt sollte ab 01.07.2020 erlaubt werden. Begründung: Wie in der Gefährdungsbeurteilung aufgeführt wird, wird im Judo-Sport mit Mattenflächen gearbeitet. Die einzelnen Matten haben in der Regel eine Abmessung von 1mx1m, dies erlaubt den Athlet\*innen ihren Abstand zum nächsten Athlet\*innen besser abzuschätzen. Die Mattenfläche muss daher nach jeder Trainingseinheit mit Flächendesinfektion gereinigt werden bzw. alternativ mit warmem Seifenwasser. Auch die bereits bestehenden Judowerte sehen unter anderem den Punkt Hygiene vor, so dass sich unsere Athlet\*innen in jedem Altersbereich mit diesen Thema bereits auseinandergesetzt haben. Hierzu gehören vor dem Training Hände und Füße zu waschen. Unsere Empfehlung liegt in einem getrennten Eingangs- und Ausgangsbereich, so dass sich die Trainingsgruppen nicht begegnen. Es sollten zunächst Trainingseinheiten von maximal 45-60 Minuten gewählt werden und auch hier sollte in der nötigen zeitlichen Berechnung das Eintreffen der nächsten Trainingsgruppe berücksichtigt werden.

3.

Im dritten Schritt sollte zusätzlich auch der Partnerkontakt erlaubt werden.

Empfehlung: Dieser Schritt sollte nach 2-3 Trainingswochen eingeführt werden.

Begründung: Die Zahl 2-3- Wochen nach Schritt 2 begründen wir damit, dass sich

Athlet\*innen und Trainer\*innen an die neue Situation gewöhnen müssen und die

Abläufe in der Trainingsstätte getestet werden müssen. Hier sollten feste

Trainingspartner benannt werden, diese würden für einen längeren Zeitraum ca. 2-

3 Trainingswochen kontinuierlich zusammen Kontaktübungen trainieren. Ein

Wechsel der Übungspartner während des Trainings wird ausgeschlossen. Der

Trainingsabstand zum nächsten Übungspaar sollte mindestens 2m betragen. Die

Gruppengröße sollte weiterhin die Zahl von 10 Judokas nicht übersteigen. Es

sollten jedem Trainingspaar mindestens 9m² Mattenfläche zur Verfügung stehen.

Fahrgemeinschaften könnten mit dem festen Trainingspartner gebildet werden.

4.

Die NLC Judosparte setzt seine Lehrgänge bis zum 01.08.2020 aus und würde diese ab dem 01.08.2020 wieder durchführen unter den Maßgaben von Schritt 3. Der Wettkampfbetrieb wird bis zum 31.08.2020 ausgesetzt. Hierzu würde der Neustädter LC e.V. ein erneutes Konzept bis zum 01.08.2020 erarbeiten und unter Berücksichtigung der Entwicklung der Pandemie erneut zur Genehmigung vorlegen.

In allen Schritten muss zum Nachvollziehen der Trainingsteilnehmer

Anwesenheitslisten (wie z.B. Trainingsprotokoll für den Judotrainer und

Fragebogen für Trainingsteilnehmer/innen des DJB) geführt werden mit dem

entsprechenden Kontaktdaten, diese Listen müssen jederzeit vom Gesundheitsamt

abrufbar sein bei Verdachtsfällen.

.

Zum Abschluss möchten wir noch zu den 10 Leitplanken des DOSB Stellung nehmen. Wir denken, dass wir alle Vorgaben, die sich aus den Leitplanken ergeben berücksichtigt haben.

Wir bitten daher um eine möglichst schnelle Freigabe für unser Konzept und wir freuen uns um ggf. Ihre Ergänzungen zu unserem Konzept.

Mit sportlichem Gruß