



# Konzept zur Wiederaufnahme des Judotrainings

Stand: 10. Mai 2020

## 1.) Präambel

Zentrales Ziel ist es, die Ausbreitung des Corona-Virus<sup>1</sup> zu verhindern. Gleichzeitig können Kinder und Jugendliche seit acht Wochen nicht mehr in die Schule gehen, konnten bisher keine Freunde treffen oder sich in Freizeiteinrichtungen beschäftigen. „Kinder haben ein Recht auf Bewegung, Spiel, Sport und soziale Gemeinschaft“, betonte Juliane Kuhlmann, Vizepräsidentin des Landessportbunds Hessen und Vorsitzende der Sportjugend Hessen. Dies stellt uns vor die soziale Verantwortung, ein situationsgerechtes Training für Kinder und Jugendliche anzubieten.

Die Sportart Judo als Kontakt- und Zweikampfsportart steht vor dem Hintergrund der einzuhaltenden Hygiene- und Abstandsregeln vor einer besonderen Herausforderung. Die nachfolgenden Maßnahmen und Regeln sollen einen Trainingsbetrieb wieder ermöglichen und der Verantwortung für die Sportler gerecht werden.

Dieses Konzept beruht auf dem Rahmenkonzept des Deutschen Judobundes, das dieser den Judovereinen in Deutschland angelehnt an die zehn Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes zur Verfügung gestellt hat.<sup>2</sup>

## 2.) Trainingsbetrieb

Der Trainingsbetrieb wird in der Kalenderwoche 20 wieder aufgenommen. Der vorrangige Zweck eines Judotrainings ist das Erlernen neuer Techniken, die Verbesserung bereits gelernter Techniken, mit dem Ziel des Erwerbs und der Erhöhung der verschiedenen Kyu-Grade und der Teilnahme an Wettkämpfen. Dies ist gleichzeitig die entscheidende Motivation für Trainierende die Sportart Judo auszuführen.

Diesem Zweck kann im Judotraining aufgrund des Kontaktverbots vorerst nicht nachgekommen werden. Nichtsdestotrotz können judospezifisches Koordinations- und Konditionstraining, allgemeine Bewegungsförderung, Judoimitationstraining sowie die Judo-Fallschule angeboten werden.

Das langfristige Ziel ein Zweikampftraining zu ermöglichen, sieht der DJB frühestens in der fünften Woche nach dem Wiedereinstieg. Hierfür ist das vorliegende Konzept noch einmal entsprechend anzupassen.

## 3.) Freiwilligkeit

Die Teilnahme am Training ist für alle Sportler stets freiwillig. Kein Sportler wird von den Trainern zur Teilnahme gezwungen oder gedrängt. Die Trainer führen das Training ebenfalls freiwillig durch.

---

<sup>1</sup> Sofern in diesem Konzept vom Corona-Virus die Rede ist, ist immer SARS-CoV-2 („Schweres-akutes-Atemwegssyndrom-Coronavirus 2“) gemeint.

<sup>2</sup> Sportartspezifische Übergangsregeln des Deutschen Judobundes. Online: <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?Leitplanken> (zuletzt geprüft am 08.05.2020).



#### **4.) Trainingsgruppen und -zeiten**

Die Anzahl der Trainierenden pro Gruppe wird auf zehn bis zwölf Teilnehmer begrenzt. Es werden in allen Trainingsgruppen Teilnehmerlisten geführt. Die Gruppen sollen möglichst in einer Konstellation bestehen bleiben.

Die Trainingszeiten werden auf 45 bis 60 Minuten reduziert. Zwischen zwei Trainingsgruppen gibt es eine Pause von 15 Minuten.

#### **5.) Abstands- und Hygieneregeln**

Alle Übungen im Training werden kontaktfrei durchgeführt. Während des Trainings wird ein Abstand von mindestens zwei Metern zwischen den Teilnehmern eingehalten. Die Trainer tragen, wenn ein engerer Kontakt zu den Teilnehmern unvermeidbar ist, einen Mund-Nasen-Schutz.

Eltern und sonstige Zuschauer haben beim Training keinen Zutritt zur Halle bzw. dürfen nicht am Rande des Platzes warten. Sie müssen das Sportgelände bzw. die Sportstätte nach der Übergabe ihres Kindes direkt wieder verlassen.

Begrüßung und Verabschiedung erfolgen ausschließlich mit einer Verbeugung.

Die allgemein geltenden Hygieneregeln müssen eingehalten werden. Vor und ggf. nach dem Training sind die Hände gründlich mit Seife und unter fließendem Wasser mindestens 20 Sekunden lang zu waschen. Duschen und Umkleidekabinen bleiben geschlossen und können nicht genutzt werden. Die Toiletten dürfen nur alleine betreten werden.

Alle genutzten Geräte und Matten werden nach jeder Trainingsgruppe desinfiziert. In der Trainingshalle wird nach jedem Training eine Stoßbelüftung durchgeführt.

Es wird darauf hingewirkt, dass beim Training in der Sporthalle ein Einbahnstraßensystem eingehalten wird. Im Sportzentrum erfolgen der Eingang über den Haupteingang in das erste Obergeschoss und der Ausgang über die Nottreppe im Kursraum auf den Festplatz. Im Sportlerheim erfolgt der Eingang ebenfalls über den oberen Haupteingang und der Ausgang über die Schiebetür im Dojo auf die Terrasse. Ankommende und abgehende Teilnehmer bleiben räumlich getrennt und sollen sich nicht begegnen.

Nach Ende des Trainings haben die Teilnehmer die Sportstätte unverzüglich zu verlassen.

Die Abstands- und Hygieneregeln müssen von den Teilnehmern auch vor und nach dem Training eingehalten werden.

#### **6.) Krankheitssymptome**

Eine Teilnahme am Judotraining ist nur ohne Krankheitssymptome möglich. Eine dreitägige völlige Symptomfreiheit ist die Voraussetzung für eine Teilnahme am Training. Teilnehmer, die positiv auf das Corona-Virus getestet wurden oder Kontakt zu einer Person hatten, die positiv auf das Corona-Virus getestet wurde, dürfen erst nach der vorgeschriebenen Quarantäne und völliger Symptomfreiheit wieder am Training teilnehmen.



Teilnehmer, die krankheits- oder krankheitsähnliche Symptome aufgrund einer Allergie zeigen, dürfen nicht am Training teilnehmen, da dies für den Trainer nicht unterscheidbar ist.

### **7.) Ausschluss vom Training**

Teilnehmer, die diese Regeln nicht einhalten, können auch ohne vorherige Ermahnung durch den Trainer oder die Abteilungsleitung vom Training ausgeschlossen werden. Die Sicherheit aller Teilnehmer hat oberste Priorität.

Mörfelden-Walldorf, den 9. Mai 2020

gez. Philipp König  
(Abteilungsleiter)

gez. Rainer Dötsch  
(Sportwart)