

Judo-Club Schweningen e.V.

Der Sportverein für Jung und Alt



Trainingskonzept für KENDO in der Neckarschulturnhalle

im Rahmen der Corona-Verordnung (CoronaVO) sowie der Corona-Verordnung Sport (CoronaVO Sport) des Landes Baden-Württemberg sowie unter Berücksichtigung der Übergangsregeln des Deutschen Judobunds e.V. für Vereine und der zehn Leitplanken des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) sowie den Auflagen der Stadt Villingen-Schwenningen.
Stand: 22.09.2020

- Während der gesamten Trainings- und Übungseinheiten soll ein Abstand von mindestens 1,5 Metern eingehalten werden; davon ausgenommen sind für das Training oder die Übungseinheit übliche Sport-, Spiel- und Übungssituationen Soweit ein unmittelbarer Körperkontakt erforderlich ist, sind in jedem Training oder jeder Übungseinheit möglichst feste Trainings- oder Übungspaare zu bilden.
- Der individuellen Standort (einzeln bzw. mit seinem Trainingspartner) sollte möglichst beibehalten werden. Auf Übungen mit Raum- und Laufwegen wird verzichtet: z.B. derzeit Warmlaufen.
- Beschränkung der Teilnehmerzahl: Neckerschulturnhalle maximal 20 Personen.
- Trainingsinhalte:
 - Gymnastik (Beweglichkeits- und Koordinationstraining)
 - Suburi (Technik- und Schlagübungen ohne Partner)
 - Kata (konkret definierte Bewegungsabläufe mit festem Partner)
 - jedoch momentan Verzicht auf Kakari-Geiko bzw. Ji-Geiko (freies Üben, Zweikampf)
- Bitte bei Kata eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen.
Hinweis: Auch wenn es bei Kata zu keinem direkten Kontakt kommt, steht man sich beim „Treffer“ kurzfristig frontal gegenüber (fachsprachlich: Halb- bzw. Langdistanz). Korrekte Technikausführung ist nur mit richtiger Atemtechnik möglich. Wir sollten daher nicht auf unseren „Kiai“ verzichten, weshalb Mund-Nasen-Bedeckungen empfohlen wird. Respektiert bitte den Wunsch eures Trainingspartners.