



# Shotokan Karate Klub Leuggern

Tommaso Mini, Stauseestrasse 15  
5313 Klingnau – [www.karate-leuggern](http://www.karate-leuggern)

*Seit 1972 im Zurzibiet*

## Shotokan Karate Klub Leuggern

### Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 6. Juni 2020

Version: 6.06.2020

Ersteller: Tommaso Mini - Corona-Beauftragter



### Neue Rahmenbedingungen ab dem 6. Juni 2020

Wir haben unser Schutzkonzept vom 27. Mai 2020 gemäss den neuen Rahmenbedingungen ab dem 6. Juni 2020 angepasst, vereinfacht und den Trainingsbetrieb im Verein neu strukturiert.



# Shotokan Karate Klub Leuggern

Tommaso Mini, Stauseestrasse 15  
5313 Klingnau – www.karate-leuggern

Seit 1972 im Zurzibiet

Wir wollen in erster Linie die Gesundheit aller Trainierenden schützen und das Training im Verein wieder ermöglichen.

## Allgemein über Karate

Das Training im Karate besteht aus drei Säulen:

- Kihon (Grundschule)
- Kata (Formentraining)
- Kumite (Zweikampf)

### **Kihon** (Grundschule)

Hierbei handelt es sich um technisches Basis-Training, wo Grundstellungen, Grundschriffe, Schlag-, Abwehr- und Trittschritte ohne Trainingspartner trainiert werden. Es kann auch als sportspezifisches Konditions- und Koordinationstraining bezeichnet werden, da es praktisch alle relevanten Faktoren beinhaltet.

### **Ohne Körperkontakt**

### **Kata** (Formentraining)

Bei der Kata (Form) handelt es sich um eine Serie von Abwehr- und Angriffstechniken, verknüpft mit Richtungswechsel, Drehungen und teilweise auch Sprüngen, welche einen genau vorgeschriebenen Ablauf haben. Katas sind Selbstverteidigungskonzepte, in denen «virtuelle» Kämpfe mit unterschiedlichen Angriffs- und Abwehrtechniken trainiert werden.

### **Ohne Körperkontakt**

### **Kumite** (Zweikampf)

Es werden verschiedene Arten von Partnerübungen praktiziert. Hier gibt es durch die Angriffs- und Abwehrtechniken direkte Berührungen, also Körperkontakt! Im Kampf ist Distanz entscheidend, ein enger Körperkontakt kann nicht ausgeschlossen werden. Deshalb haben wir spezielle Schutzmassnahmen definiert (gemäss Empfehlungen von Swiss Olympic). Siehe Trainingsmodell vom Karate Klub Leuggern.

Im Zentrum unseres Konzepts für den Trainingsbetrieb im Verein ab den 6. Juni gelten folgende fünf Grundsätze, die eingehalten werden müssen:

1. Nur symptomfrei ins Training kommen
2. Abstand halten
3. Gründliches Händewaschen
4. Präsenzlisten führen
5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Vereins

### **1. Nur symptomfrei ins Training kommen**

Mitglieder, Trainer mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.



# Shotokan Karate Klub Leuggern

Tommaso Mini, Stauseestrasse 15  
5313 Klingnau – [www.karate-leuggern](http://www.karate-leuggern)

Seit 1972 im Zurzibiet

## **2. Abstand halten**

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen werden zwei Meter Abstand nach wie vor eingehalten. Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen wird weiterhin verzichtet. Im Karate wird traditionellerweise mit einer Verbeugung gegrüsst!  
Im Kumite (Zweikampf) ist Körperkontakt zulässig.

Pro Person stehen 10 m<sup>2</sup> Trainingsfläche zur Verfügung, was bedeutet, dass bei unseren Trainings **maximal 18 Personen** teilnehmen dürfen.

## **3. Gründliches Händewaschen**

Händewaschen vor und nach dem Training spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wir weisen unsere Mitglieder daraufhin, vor und nach dem Training seine/ihre Hände gründlich mit Seife zu waschen, um sich und sein Umfeld zu schützen.

## **4. Präsenzlisten führen**

Das Training im Verein ist in 4 Gruppen aufgeteilt und findet ausschliesslich in beständigen Gruppen mit Führung einer Präsenzliste statt.

Wenn ein dauernder, enger Körperkontakt erforderlich ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden können und mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste.

Unser Verein führt für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Verantwortung für die Vollständigkeit und Korrektheit liegt beim/bei der Trainingsleiter(in)

## **5. Bestimmung Corona-Beauftragter im Verein**

Der Corona Beauftragte im Verein ist unser Dojoleiter Tommaso Mini.  
Er ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden.

Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihn wenden

Telefon: +41 79 3393983  
oder per Email: [tommaso.mini@bluemail.ch](mailto:tommaso.mini@bluemail.ch)



# Shotokan Karate Klub Leuggern

Tommaso Mini, Stauseestrasse 15  
5313 Klingnau – www.karate-leuggern

Seit 1972 im Zurzibiet

## **6. Besondere Bestimmungen**

### Trainingsmodel beim Karate Klub Leuggern

Der Trainingsbetrieb im Verein wird in 4 beständigen Gruppen aufgeteilt.

- Gruppe 1 «Jugend»:  
besteht aus max. 15 Personen, trainiert 2x in der Woche (Di + Do)
- Gruppe 2 «Jugend – Erwachsene»:  
besteht aus max. 15 Personen, trainiert 2x in der Woche (Di + Do)

Zeitliche Staffelung: 60 Minuten Training, 15 Minuten Wechselzeit

- Gruppe 3 «Kinder»:  
besteht aus max. 18 Personen, trainiert 1x in der Woche (Mi)
- Gruppe 4 «Kinder»:  
besteht aus max. 18 Personen, trainiert 1x in der Woche (Mi)

Zeitliche Staffelung: 45 Minuten Training, 15 Minuten Wechselzeit.

*Der Gruppenwechsel wird über die Wartezone vor der Turnhalle erfolgen!  
Die erste Gruppe wird das Dojo nach dem Training verlassen. Wenn alle das  
Gebäude verlassen haben, wird die zweite Gruppe eintreten.*

### Kommunikation des Schutzkonzeptes

Der Karate Klub Leuggern wird über (Mail, Homepage) alle Mitglieder, Trainer informieren. Dieses Schutzkonzept wird auf der Homepage vom Verein aufgeschaltet

Klingnau, 6. Juni 2020

Tommaso Mini  
Präsident und Verein Corona-Beauftragter