

# HAJIME

JETZT GEHT'S WIEDER RICHTIG LOS!

SEID JUDO - BLEIBT JUDO!

## PRÄAMBEL

- Dies stellt das Rahmenkonzept des Deutschen Judo-Bundes e.V. dar, welches im Sinne eines Vorschlags den Judovereinen Deutschlands zu Verfügung steht, um einen Wiedereinstieg mit Bezug auf die Coronapandemie in den Judosport für die Judoka aller Altersklassen zu ermöglichen. Dieses Rahmenkonzept gliedert sich in 3 Schritte.
- Zentrales Ziel ist es, das Risiko einer Corvid-19 Infektion maximal zu reduzieren, aber gleichzeitig den Hallensport mit Körperkontakt ohne den zurzeit geforderten Mindestabstand einzuhalten, um einen nicht abzusehenden Mitgliederschwund zu minimieren.

**\*\*\* Hierbei ist die Gesundheit aller Judoka und der Gesellschaft das höchste Gut und sollte respektvoll von allen Judoka beachtet und geschützt werden\*\*\***

- Der Judosport hat als Kampfsportart einen unvermeidbaren Körperkontakt und kann Abstandsregelungen nicht einhalten aber regulativ eingrenzen
- Im Zweifel ist die vereinsinterne Vorgehensweise mit dem zuständigen Gesundheitsamt abzustimmen.
- Dieses Konzept ist an die 10 Leitplanken des DOSB (Anlage 1) angelehnt.

## PRÄAMBEL

- Der vorrangige Zweck eines Judotraining ist das Erlernen neuer Techniken, die Verbesserung bereits gelernter Techniken ist, mit dem Ziel des Erwerbs und der Erhöhung der verschiedenen Kyu-Grade. Dies ist gleichzeitig die entscheidende Motivation für Trainierende die Sportart Judo auszuführen. Dieses Ziel ist durch Schritt 3 beschrieben, da es ausschließlich in partnerschaftlicher Ausführung erreicht werden kann.
- Online Angebote in allen konditionellen Bereichen, in vielen technischen Bereichen sind individuell, als Outdoor Training oder in 2-er Gruppen von den Vereinen zu nutzen. Angebote werden durch die Vielzahl von Trainingsvideos vorgegeben.
- Die aufgeführten Übergangsregeln insbesondere unter Schritt 3 sind als Kompromiss zu verstehen, einen Wiedereinstieg in das Vereinstraining zu ermöglichen und gleichzeitig die Motivation der Judoka aufrecht zu erhalten, in dem ein Techniktraining ermöglicht wird, um die Kyu-Grade zu steigern.
- Es ist ein starkes Anliegen des DJB, dass die Übergangsregeln unter Schritt 3 als Lösungsansatz verstanden werden, einen zeitnahen Wiedereinstieg in ein Zweikampftraining in der Halle, bei gleichzeitiger Minimierung des Risikos einer Covid-19 Infektion zu gewährleisten. Eine absolute Verhinderung unserer Sportart auf unbestimmte Zeit muss vermieden werden. Dies sehen wir unter Schritt 3 gewährleistet.
- Alle Judoka Deutschlands haben hier nun die Chance die Judowerte, insbesondere den respektvollen Umgang miteinander, durch die strikte Einhaltung der Übergangsregeln zu demonstrieren.
- Dieses Konzept ist in Absprache mit den Verbandsärzten des DJB, dem DJB-Präsidium und dem DJB Vorstand entstanden.

## Grundsätzliche Hygieneregeln für das Judotraining 1 von 2 (siehe Anlage 4)

- **Möglichst Körperkontakte vermeiden**

Begrüßung und Verabschiedung erfolgen nur mit einer Verbeugung. Notwendige Körperkontakte erfolgen immer mit Respekt und Achtung vor dem Gegner.

- **Handhygiene**

Mit fließendem Wasser und Seife Händewaschen mit einer Dauer von 20 bis 30 sec. Sauberes Tuch zum Abtrocknen. Alternativ Desinfektionsspender benutzen. Diese sind an jedem Halleneingang zu Verfügung zu stellen (Kinder dürfen Infektionsmittel nur unter Aufsicht verwenden)

- **Richtig husten und niesen**

Nur mit Abstand Husten und Niesen. Möglichst wegdrehen oder Matte verlassen.

- **Im Krankheitsfall zuhause bleiben**

Bleib im Krankheitsfall oder in Verdachtsfällen von infektiösen Krankheitssymptomen zuhause und kuriere dich aus. Du hast in diesen Tagen Trainingsverbot.

- **Sauberer Judoanzug**

Der Judoanzug sollte frisch gewaschen sein und keine Blutflecken oder ähnliches enthalten.

- **Tatami-Etikette**

Die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten; Schuhe oder Strümpfe müssen vor der Matte ausgezogen werden; die Matte ist ausschließlich in Socken oder Schuhe zu verlassen.

## Grundsätzliche Hygieneregeln für das Judotraining 2 von 2 (siehe Anlage 4)

- **Umkleiden und Duschen zu Hause**

Kontaktvermeidung in Umkleide und Dusche. Umkleide muss in jedem Fall reglementiert werden. Duschen in der Trainingsstätte ist nicht gestattet.

- **Mund und Nasenschutz tragen**

Alle Judoka sollten beim Techniktraining einen Mund und Nasenschutz tragen. Alle anderen Personen, die sich in der Trainingsstätte aufhalten dürfen, müssen einen Mund und Nasenschutz tragen.

- **Matte desinfizieren**

Die Matte sollte nach jedem Training feucht gereinigt und desinfiziert werden. Zwingend notwendig ist eine Desinfektion der Mattenfläche einmal pro Woche.

- **Trainingsmittel desinfizieren**

Alle Trainingsmittel ( Wurfuppen, Bulgarian Bag, Griff-Trainer usw.) müssen nach jedem Training desinfiziert werden.

- **Trainingshalle lüften**

Nach jeder Trainingseinheit muss eine Stoßbelüftung der Trainingshalle durchgeführt werden.

- **Ankommen und Verlassen der Trainingsstätte**

Im Idealfall gibt es einen separaten Eingang und Ausgang (Notausgang) in der Halle. Ankommende und abgehende Kämpfer müssen räumlich getrennt bleiben, es dürfen niemals mehr Kämpfer gleichzeitig in der Halle sein, als die durch die Größe der Mattenfläche definierte Anzahl.

## Grundsätzliche Verhaltensregeln für das Judotraining 1 von 2

- Die Teilnahme an einem Judotraining muss immer freiwillig sein.
- Alle Judoka müssen gesund sein. Vor Trainingsbeginn muss jeder Trainierende ( bzw. seine Erziehungsberechtigten) den Gesundheitsrisiko Fragebogen des DJB ausgefüllt haben (siehe Anlage 2). Das regelmäßige und wiederholte Ausfüllen des Fragebogens ist empfehlenswert.
- Alle Judoka müssen vor dem Training in eine Teilnehmerliste (mit Partnerwahl) eingetragen werden.
- Eingang und Ausgang der Trainingsstätte müssen räumlich getrennt sein. In der Halle dürfen sich nur, die durch die Größe der Trainingsfläche definierte Anzahl an Athleten aufhalten.
- Die Judoregeln müssen strikt eingehalten werden. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen ausschließlich durch Verbeugung.
- Vor, während und nach dem Training muss der Verein, jeder Sportler die Hygieneregeln (Siehe Anlage 4) beachten.

## Grundsätzliche Verhaltensregeln für das Judotraining 2 von 2

- Eltern und sonstige Zuschauer haben bis auf weiteres keinen Zutritt zur Trainingsstätte (hallenspezifische Gegebenheiten beachten).
- Es müssen ständige Trainingspaare gebildet werden (unter Berücksichtigung der Wohngemeinschaften, wie z.B. bei Geschwistern) (siehe Anlage 3 Trainingsprotokoll). Die Trainingsgruppen müssen protokolliert werden.
- Es dürfen keine Partnerwechsel während eines Trainings durchgeführt werden. Trainingspartner sollten nach Möglichkeit über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden.
- Es sollen ständige Trainingspartner gebildet werden, die möglichst über einen längeren Zeitraum zusammen trainieren. Partnerwechsel sollte vermieden werden.
- Die Zeitdauer des Trainings sollte verkürzt werden um mehr Teilnehmern die Möglichkeit des Trainings zu ermöglichen.
- Der Trainer bzw. Prüfer soll sich am Mattenrand aufhalten und trägt immer einen Mundschutz.

## Schritt 1) Training ohne regelmäßiges Vereinstraining.

### Zeitraum: Während eines Verbots zur Ausübung der Sportart

- Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)
- Nutzung von Online Angeboten, live und re-live (Training zuhause)
- Erstellen von Videoanleitungen, Lehrvideos, etc.



## Schritt2) Übergangsregeln mit regelmäßigem Vereinstraining im Freien.

### Zeitraum: Wochen 1-4 nach vereinsindividuellem Wiedereinstieg

- Trainingsbetrieb im Freien (unter Anleitung eines Übungsleiters / Trainers).
- Der Mindestabstand von 1,5m ist einzuhalten. Eine Gruppengröße bis max. 5 Personen ist zu empfehlen.
- Es ist von wichtiger Bedeutung, dass die Vereine ihr Kinder,- Jugend- und Erwachsenentraining in Trainingsgruppen wiederaufnehmen, um die Vereinszugehörigkeit und das Gruppengefühl zu stärken. Diese Zeit ist maßgeblich zur Einhaltung der Judowerte und zur Beachtung der Übergangsregeln zu nutzen, bevor ein Training in der Judohalle stattfinden darf.
- Die Judoregeln sollen strikt eingehalten werden. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen ausschließlich mit einer Verbeugung.
- Trainingsinhalte beschränken sich auf kontaktlose Durchführung (z.B. athletisch/konditionelle Ausbildung, Beweglichkeits- und Koordinationstraining) in der Gruppe.

## Schritt3) Übergangsregeln mit regelmäßiges Vereinstraining in der Halle auf der Tatami.

### Zeitraum: Ab Woche 5 bis auf weiteres

- Trainingsbetrieb in der Halle (unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers)
- Die Disziplin und strikte Einhaltung der folgenden Übergangsregeln sind grundsätzliche Voraussetzung zur Wiederaufnahme eines Trainings in der Halle und auf der Matte. Ein Zweikampftraining ist das Herz des Judosports. Unter folgenden Restriktionen ist dies Durchführbar.
- Es müssen ständige Trainingspaare gebildet werden (unter Berücksichtigung der Wohngemeinschaften, wie z.B. bei Geschwistern) (siehe Anlage 3 Trainingsprotokoll). Es dürfen keine Partnerwechsel während eines Trainings durchgeführt werden. Trainingspartner sollten nach Möglichkeit über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden.
- Zu empfehlen sind Trainingsinhalte wie z.B. Techniktraining, Judoimitationstraining, etc.
- Zu empfehlen ist auch das Ablegen und Abnehmen von Kyu-Prüfungen.