

## Corona EXIT-Konzept 0.1 Swiss Karate Federation SKF / KMS Anhang 3

### Corona Trainings-Schutzkonzept

für Karate als Breitensport  
für Karate als Leistungssport  
für andere Kampfsportarten oder Selbstverteidigungssysteme



### **Krav Maga Self Protect (KMS) - Partnerorganisation** der SKF

ist ein Selbstverteidigungssystem, das Partner der **Swiss Karate Federation (SKF)** ist. Da es sich beim KMS SV-System um ein Nahkampf-Produkt handelt, ist Körperkontakt zwecks im Unterschied zu anderen Kampfsportarten normal, aber durch ein neu konzipiertes Trainingssystem nun auch **ohne Partner** und **ohne Körperkontakt** möglich (siehe Videos)!

In Zusammenhang mit dem Lockdown wurde für das Home-Training das vorerwähnte Raum- und Trainingskonzept in einem Trainingsfeld auf 4m<sup>2</sup> entwickelt und bereits in mehreren Home-Trainings-Videos den Mitgliedern direkt in die Wohnstube gebracht. Daraus wurde anschliessend auch das Trainingskonzept für das Karate ausgearbeitet und entwickelt.

Wie beim Karate Breitensport werden Grundschultechniken, also Schritte, Schrittkombinationen, Körperverschiebungen (an Ort), Krav-Boxing (Schläge und Tritte) und Abwehrtechniken aus dem Stoff- und Prüfungsprogramm zu Home-Trainings-Lektionen zusammengestellt und ohne Partner durchgeführt. Dabei kommen auch die konditionellen und koordinativen Aspekte nicht zu kurz. **Mit dem vorliegenden Raum- und konzipierten Trainingskonzept im markierten Trainingsfeld, kann Krav Maga Self Protect-Training ohne Partner und Körperkontakt durchgeführt werden!**



Beispiel / Krav Maga – Grundschule (Krav-Boxing) an Ort ohne Partner und Körperkontakt

## Link für Trainings-Demo-Videos

Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze  
und für individuelle Home-Training oder als Lernkontrolle nach dem Training

Link Krav Maga: <https://vimeo.com/408752788/13a46ee364>

Krav Frontritte: <https://vimeo.com/411392822/ef07475db7>

Krav Abwehrtechniken mit Schläge: <https://vimeo.com/411433552/6df43dcd72>

### Kontaktadresse Rückfragen an:

Giuseppe Puglisi, Praktisches Konzept  
Tel + 41 79 411'74'88, [giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch](mailto:giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch)

Daniel Puglisi, Praktisches Konzept (technische Probleme Video)  
Tel + 41 79 283'37'47, [daniel@codegestalt.com](mailto:daniel@codegestalt.com)

## Trainingsmaterial für Techniktraining

ohne Partner und Körperkontakt

### Training an einem Standboxsack oder Standbox-Dummy

Karate oder Krav Maga -Techniken an Ort **ohne Partner** und **Körperkontakt**



### Anmerkungen:

Das Trainingsmaterial wird nach jedem Training mit Desinfektionsmittel gereinigt!

Die Teilnehmer/innen bringen für das Training ihre persönlichen Trainings-Schutzausrüstung (Hand- und Fusschoner) mit und werden angewiesen, dass auch dieses mit Desinfektionsmittel vor- und nach dem Training gereinigt wird!



## Massnahmen

### Trainingsbetrieb

Wir bereiten uns intensiv und professionell auf eine Wiederaufnahme unserer Trainings und Aktivitäten vor. Wir stellen dar wie sich das Krav Maga und Selbstverteidigungstraining während den heute geltenden Distanz- und Schutzregeln gestalten kann. Es ist ein Vorschlag, wie die notwendige Solidarität und die gebotene Vorsicht mit einer Wiederaufnahme dieses Selbstverteidigungssystems kombiniert werden kann. Hier setzen wir auf die wertvollen Organisationsfähigkeiten und die hohe Eigenverantwortung bei allen Kravisten in ihren unterschiedlichen Funktionen. Dies gilt sowohl für die konkrete Ausübung der Selbstverteidigung, aber auch für das soziale Miteinander und aktiven Eigenschutzes.

### Inhaltliche Vorgaben zur Struktur des Schutzkonzeptes

#### 01.Risikobeurteilung und Triage

- a) Krankheitssymptome  
Sportlerinnen und Sportler sowie Trainerinnen und Trainer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen oder ein solches leiten. Sie bleiben zu Hause, resp. geben sich in Selbst-Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren. Abweichende Regeln durch Behörden vorbehalten.

#### 02.Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

- a) **An- und Abreise zum Trainingsort**  
Mitglieder und Trainer/innen sollen kurz (max. 5 Minuten) vor dem Training individuell ins Trainingslokal (Dojo) kommen. Es wird ihnen empfohlen zu Fuss, mit dem Fahrrad oder das Fahrzeug (Auto) zu verwenden. Auf ÖV oder Sammeltransporte ist zu verzichten. Nach dem Training ist das Lokal gestaffelt (also nicht alle miteinander) innerhalb 5 Minuten wieder zu verlassen. Eltern von Kindern dürfen ihre Kinder nicht zum Unterricht begleiten. Sie müssen draussen warten und können dort ihre Kinder wieder in Empfang nehmen.

#### 03.Infrastruktur

- a) **Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse**  
Hier verweisen wir auf das erstellte **Raumkonzept** mit den markierten Trainingsfeldern von 4m<sup>2</sup> und jeweils 2m Abstand (Distanz einhalten) zum nächsten Trainingsfeld. Die maximale Anzahl Personen ist aufgrund der Gruppengrösse von **5 Personen** auf 1-4 Teilnehmer/innen und die Trainerin oder Trainer beschränkt.

### **b) Umkleide/Dusche/Toiletten**

Die Mitglieder kommen bereits im Trainingsanzug mit Trainings-Handschuhen. Die Garderoben sind geschlossen. Wenn sich in den Garderoben auch die Toiletten befinden sollten, ist der Bereich der Umkleizone abzusperren und nur die Nutzung der Toiletten (für den Notfall) und Waschbecken für das Händewaschen zugänglich zu machen. Zweck dem Einhalten der Hygienemassnahmen, muss Seife (flüssig) und Wegwerf-Papiertücher vorhanden sein. Dies wird den Mitgliedern (und Eltern) vorgängig kommuniziert. Jede/r Teilnehmer/in ist dafür besorgt, dass sie auch ihr eigenes Desinfektionsmittel und eine Schutzmaske (empfohlen) für das Training dabei hat.

### **c) Reinigung der Trainingsmatten und Material**

Die Trainingsmatten und das Trainingsmaterial oder benötigte Sport- und Kraftgeräte werden nach jeder Trainingslektion mit den entsprechenden Mitteln gereinigt (Desinfektionsspray). Nach jeder Lektion wird auch der benutzte Raum gelüftet.

### **d) Verpflegung**

Die Clublokale oder Bistros bleiben gemäss den Vorgaben des Bundes geschlossen. Jedes Mitglied bringt seine persönliche Trinkflasche mit und hat sie in seiner Trainingstasche. Niemand verpflegt sich im Trainingscenter oder hinterlässt seinen Abfall. Leere Trinkflaschen sind wieder mitzunehmen.

### **e) Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur**

Da es sich bei maximal 4 Personen um eine Kleingruppe handelt, muss sich jede/r Teilnehmer/in vorgängig (per Mail oder Telefon) anmelden. Es kann niemand unangemeldet zum Training erscheinen, wodurch vermieden wird, dass nicht mehr Personen als die maximal vier die sich angemeldet haben, anwesend sind. Diese haben das Trainingscenter und den Trainingsraum gestaffelt zu betreten. Begrüssungen finden mit dem nötigen Abstand (Distanzregelung, mind. 2m) statt. Es gibt kein Händeschütteln oder Umarmungen.

Konzept Trainingszeit

Zeitliche Staffelung: 45 Minuten Lektion-Training, 15 Minuten Wechselzeit inkl. Reinigung. Es finden keine Trainingsbesprechungen vor Ort statt, dies kann virtuell stattfinden.

### **f) Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen**

Wenn es gemäss den übergeordneten Schutzmassnahmen und Grundsätzen bezüglich Anzahl Personen (nicht mehr als 5) erlaubt ist in zwei klar abgegrenzten Räumen ein parallel ein zweites Training anzubieten, ist mit erhöhter Aufmerksamkeit darauf zu achten, dass die Trainingslokalität von den Mitgliedern gestaffelt betreten wird und sich keine Personen-Ansammlungen bilden. Falls ein paralleles (zweites) Training möglich wäre, sind die Mitglieder und Trainer/innen vorgängig auf die Schutzmassnahmen aufmerksam zu machen. Das zweite Angebot würde 15 Minuten später starten, damit die beiden Trainingsgruppen nicht zeitgleich erscheinen und so die 5 Personen-Regel eingehalten wird.



## 04. Trainingsformen, -spiele und -organisation

### a) Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen

Bezüglich der Einhaltung der übergeordneten Grundsätze verweisen wir erneut auf das eingangs vorgestellte Raum- und Trainingskonzept mit den markierten Trainingsfeldern von 4m<sup>2</sup> und jeweils 2m Abstand (Distanzregelung) zum nächsten Trainingsfeld. Sämtliche Trainingsformen können und werden ohne Körperkontakt ausgeübt. Die maximale Anzahl Personen ist aufgrund der Gruppengrösse von 5 Personen auf 4 Teilnehmer/innen und die Trainerin oder Trainer beschränkt.

Was die Organisation (Anmeldung) der Kleingruppentrainings betrifft, werden die teilnehmenden Mitglieder vorgängig informiert, dass nur angemeldete Mitglieder ein Training besuchen können und das Trainingscenter (Dojo) gestaffelt zu betreten ist.

Die angebotenen Trainingslektionen fokussieren sich auf die Grundlagenausbildung im konditionellen, koordinativen und technischen Bereich. Sowohl im Karate Breiten- und Leistungssport sowie Krav Maga. Siehe hierzu Trainingskonzept.

Die Einhaltung der Abstandsregeln für die sportspezifische Umsetzung sind im Raumkonzept durch die markierten Trainingsfelder erläutert und sind auf die übergeordneten Grundsätze (Social-Distancing, 2m Mindestabstand zwischen allen Personen und 10m<sup>2</sup> pro Person sowie kein Körperkontakt) ausgerichtet.

Mitglieder die zur Risikogruppe gehören, wird empfohlen die Trainings vorläufig nicht zu besuchen, bis vom BAG weitere Lockerungen bekannt gegeben werden.

### b) Material

Das zur Verfügung gestellte Trainingsmaterial wird nach jedem Training desinfiziert. Dem Mitglied wird empfohlen, persönlich mitgebrachtes Material ebenfalls vor und nach dem Training zu desinfizieren.

### c) Risiko / Unfallverhalten

Gemäss Raumkonzept, finden die Trainings auf den dafür vorgesehenen – markierten Trainingsfeldern statt. Dort wird auch darauf geachtet, dass z.B. auch ein Mindestabstand von 1m zu den Wänden eingehalten wird und zwischen den markierten Trainingsfeldern ein Mindestabstand von 2m vorliegt. Da sämtliche Trainings ohne Partner stattfinden, ist das Verletzungsrisiko oder ein Unfall gering. Auch die Trainingsgestaltung ist so konzipiert, dass Verletzungen oder Unfälle vermieden werden können. Sämtliche Trainingsinhalte können ohne physische Hilfestellung des Trainers durchgeführt werden.

### d) Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die anwesenden Teilnehmer/innen von Trainingslektionen werden bei der Anmeldung mit Namen, Vorname und Telefonnummer in der Anwesenheitsliste erfasst, damit eine allfällige



Rückverfolgung jederzeit gewährleistet ist. Die Anwesenheitslisten sämtlicher Trainingslektionen werden solange aufbewahrt und sind jederzeit verfügbar.

## **05. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort**

### **Überwachung, Commitment und Rollenklärung**

Die Umsetzung des Schutzkonzepts erfolgt durch die verantwortlichen Personen der Vereins-, Clubs- und Schulleitungen. Hierzu wird ein Commitment für die Schul- oder Centerleitung erarbeitet. Die jeweiligen Leiter eines Centers (Dojo) sind verantwortlich, dass sämtlich eingesetzte Trainerinnen und Trainer über das umzusetzende Schutzkonzept orientiert sind und deren Umsetzung durchsetzen. Auch die erhalten ein Commitment.

Bevor ein Trainingscenter (Dojo) das Training wieder aufnehmen darf, ist ein Plan des Trainingsraumes einzureichen und sicherzustellen, dass das Raumkonzept auch umgesetzt werden kann und ein Trainingskonzept für die Umsetzung der Trainingsdurchführung (hier stehen die Lektionen für Home-Training zur Verfügung) vorliegt.

Mitglieder werden vor der Wiedereröffnung über ein solidarisches Verhalten und Mittragen des Schutzkonzeptes informiert. Es wird an die Selbstverantwortung appelliert. Wer sich nicht an die Vorgaben des Schutzkonzeptes hält, wird nicht mehr zum Training zugelassen. Bei Jugendlichen / Kindern sind die gesetzlichen Vertreter zu informieren und diese anzuweisen, ihre Kinder auf das Schutzkonzept und deren Befolgung hinzuweisen. Auch hier wird eine Commitment für die Mitglieder erarbeitet.

Bei Verstössen oder Nichteinhalten der Vorgaben, haben die Trainerinnen und Trainer die Befugnis jemanden nach Hause zu schicken. Die Centerleitung oder Dojoleiter ist darüber zu informieren und der Verstoss zu dokumentieren.

## **06. Kommunikation des Schutzkonzeptes**

Die KMS Trainingscenter werden über sämtliche zur Verfügung stehenden Kanäle (Mail, Homepage KMS Schweiz und Facebook KMS Schweiz) zeitgleich informiert. Die KMS Center sind verpflichtet, das Schutzkonzept mit sämtlich dazugehörenden Dokumenten auf ihren Homepages aufzuschalten oder einen Link auf die entsprechenden Homepage-Seiten der KMS zu machen.

### **Kontaktadresse Rückfragen an:**

Giuseppe Puglisi, Praktisches Konzept  
Tel + 41 79 411 74 88, [giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch](mailto:giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch)