



## Corona EXIT-Konzept 0.1 Swiss Karate Federation SKF Anhang 2

### Corona Trainings-Schutzkonzept

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

### Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

#### Allgemein

Karate ist Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigung in einem. Es wird in den meisten Vereinen, Clubs und Schulen (jap. Dojo) vorwiegend als Breitensport, aber auch von etlichen als Wettkampfsport – Leistungssport betrieben. Körperkontakt findet unter normalen Umständen im Karate statt, in Form von Abwehr- oder Angriffstechniken oder im Wettkampfsport (Kumite).

#### Karate – Breitensport

Die japanische Kampfkunst wird in Dojos (Trainingsräumen) in Form von Grundschule (Kihon), Kata (Formen) und Kumite (Zweikampf) trainiert.

#### Etikette / Gruss

In den Kampfkünsten, so auch im Karate-do beginnt und endet alles mit Höflichkeit. Im Zentrum der Etikette oder Rituals steht vor jedem Trainingsbeginn oder Trainingsende der Gruss (Zarei) im Sitzen (Seiza). Damit die Hygienemassnahmen des BAG eingehalten werden können, erfolgt der Gruss im Stehen (Ritsurei).

#### Kihon (Grundschule)

Hierbei handelt es sich um technisches Basis-Training, wo Grundstellungen, Grundschritte, 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. **Es findet ohne Partner statt.**

#### Kata (Formentraining)

Bei der Kata (Form) handelt es sich um eine Serie von Abwehr- und Angriffstechniken, verknüpft mit Richtungswechseln, Drehungen und teilweise auch Sprüngen, welche einem genau vorgeschriebenen Ablauf haben. **Katas sind ein Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner und finden ohne Partner statt.**

#### Kumite (Zweikampf)

Neben Kihon und Kata ist Kumite die dritte Säule im Karate. Es werden verschiedene Arten von Partnerübungen praktiziert. Hier gibt es durch die Angriff- und Abwehrtechniken direkte Berührungen, also Körperkontakt! **Mit dem Raum- und konzipierten Trainingskonzept im markierten Trainingsfeld, können die im Kumite verwendeten Techniken ohne Partner und Körperkontakt durchgeführt werden!**

## Trainingsorganisation

Massnahmen Training zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

- Karatetraining findet auf einem markierten Trainingsfeld von 4m<sup>2</sup> statt
- Es wird nur innerhalb des Trainingsfeldes geübt (kein Verschieben)
- Kihon-, Kata- und Kumite-Training wird ohne Partner trainiert
- Abstand der Trainingsfelder, vorne, seitlich, hinten mind. 2m
- Ein Trainingsfeld 4m<sup>2</sup>, mit Sicherheitszone, 16m<sup>2</sup> pro Person (anstatt 10m<sup>2</sup>)
- Durch dieses Trainingskonzept wird Mindestabstand eingehalten
- Durch dieses Trainingskonzept findet kein Körperkontakt statt
- Mit dem Trainer/Instruktor sind max. 5 Personen anwesend

Dieses Trainingskonzept, ist gleichzeitig auch die momentane Trainingsmöglichkeit für das Home-Training in den eigenen vier Wänden.

Beispiel / Karate – Grundschule an Ort ohne Partner und Körperkontakt



Alle drei Säulen des Karate (Kihon, Kata und Kumite) können so trainiert werden! Es gibt bereits ein erstes Home-Training-Video zur Ansicht.

## Karate – Leistungssport

Der heutige Karate-Wettkampfsport besteht aus den beiden Disziplinen **Kata** und **Kumite**. Hier gehen wir nur auf die Einzeldisziplin ein.

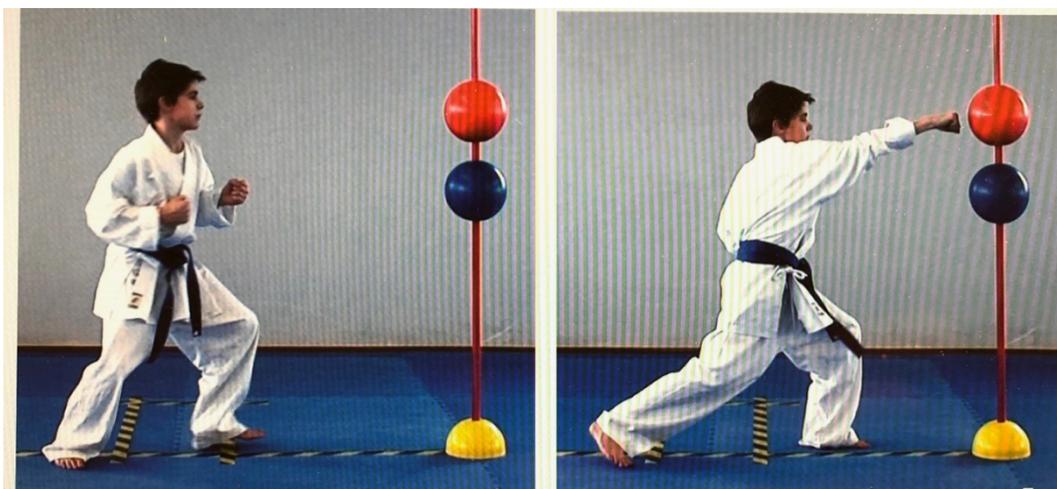
Da aktuell aufgrund der Corona-Pandemie keine Wettkämpfe stattfinden, wird in der allgemeinen oder speziellen Vorbereitungsmethode trainiert. Konditioneller und koordinativ-motorischer Aufbau, Techniktraining (Erwerben und Verbessern) und Variationen.

### **Kata** (Formentraining)

Das Kata Training im Leistungssport unterscheidet sich zum Breitensport in der Zielsetzung für eine Trainingssaison. Das heisst, das konditionelle Leistungsniveau, wie Grundlagenausdauer und Krafttraining kann zu Hause absolviert werden. Im Technischen Bereich, werden Grundschultechniken (Kihon), Sprünge, Drehungen oder Teilbewegungen sowie Sequenzen aus der Kata (Form) herausgelöst oder verbessert, was man auf dem erwähnten Trainingsfeld (Raumkonzept) unter Einhaltung der Vorgaben und Grundsätze absolvieren kann. **Die Ausführung der Katas im Leistungssport findet wie im Breitensport ohne Partner statt.**

### **Kumite** (Zweikampf)

Auch die Disziplin Kumite im Leistungssport unterscheidet sich zum Breitensport in der Zielsetzung für eine Trainingssaison sowie aber vor allem in der Ausführung der Wettkampftechniken. Das Training der Grundlagenausdauer kann durch Lauftraining oder Seilspringen zu Hause absolviert werden. So auch das Basistraining für Rumpfkraft und Stabilisation. Bezüglich der Technikausführungen für den Wettkampf, können sämtliche Faust- und Fusstechniken (gemäss Weltstandsanalyse von Daniel Humbel für die PISTE) **ohne Partner** oder am **Stand-Ball** auf dem erwähnten Trainingsfeld (Raumkonzept) trainiert werden.



Auch im Leistungssport-Training können mit dem Raum- und Trainingskonzept auf 4m<sup>2</sup> und ohne Partner die übergeordneten Grundsätze was vor allem den Abstand betrifft (2m Distanz, 10 Quadratmeter pro Person, kein Körperkontakt) eingehalten werden. **Mit dem Raum- und konzipierten Trainingskonzept im markierten Trainingsfeld, kann Kumite ohne Partner und Körperkontakt durchgeführt werden!**

Was die maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäss behördlicher Vorgabe betrifft, wird auch diese durch das Raumkonzept mit max. 4 Teilnehmenden und einem Trainer eingehalten.

### Link für Trainings-Demo-Videos

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

Kihon: <https://vimeo.com/412323828/cb43760bbf>

Kata: <https://vimeo.com/412326785/d986232f38>

Kumite: <https://vimeo.com/412331032/ac29eebc21>

### Kontaktadresse Rückfragen an:

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

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

## Trainingsmaterial für Techniktraining

ohne Partner und Körperkontakt

### Training am Stand-Ball

Karate – Grundschule-Kumite-Techniken an Ort 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!