



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate

Corona EXIT-Konzept 02 Swiss Karate Federation SKF Anhang 2 - Version 2 ab 06. Juni 2020

Corona Trainings-Schutzkonzept

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

Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

Breitensport Karate-Training ohne Körperkontakt

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 nach wie vor 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 Tritttechniken ohne Trainingspartner trainiert werden. Es kann auch als sportspezifisches Konditions- und Koordinationstraining bezeichnet werden, da es praktisch alle relevanten Faktoren beinhaltet. **Kihon findet ohne Partner und Körperkontakt 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 und Körperkontakt 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 ohne Körperkontakt durchgeführt werden!**

Kumite mit Körperkontakt

Nur gestattet, wenn die Trainings ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden. Diese Karatekas dürfen sich nicht mit anderen Gruppen aus dem Breitensport vermischen.

Trainingsorganisation

Massnahmen Training zwecks Einhaltung der neuen Rahmenvorgaben / Grundsätze ab 06. Juni 2020

- Karatetraining findet auf einem markierten Trainingsfeld von 10m² statt
- Es wird nur innerhalb des Trainingsfeldes geübt (kein Verschieben ausserhalb)
- Kihon- und Kata wird ohne Partner trainiert, Kumite-Training gemäss Vorgaben
- Abstand der Person im Trainingsfeld seitlich 2m, Längsrichtung 5m gewährleistet
- Ein Trainingsfeld 10m² (Rechteck) oder quadratische Variante (10.5m²)
- Durch dieses Trainingskonzept wird der Mindestabstand eingehalten
- Durch dieses Trainingskonzept kann ohne Körperkontakt trainiert werden
- Mit dem Trainer/Instruktor sind max. 10 Personen auf 100m² anwesend

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

Durch die weiteren Lockerungen ab 06. Juni, kann das Training neu auf einem länglich-rechteckigen Trainingsfeld von 10m² stattfinden.



Beispiel / Karate – Grundschule an Ort ohne Partner und Körperkontakt auf Trainingsfeldern

Alle drei Säulen des Karate (Kihon, Kata und Kumite) können so trainiert werden!

Karate – Leistungssport

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

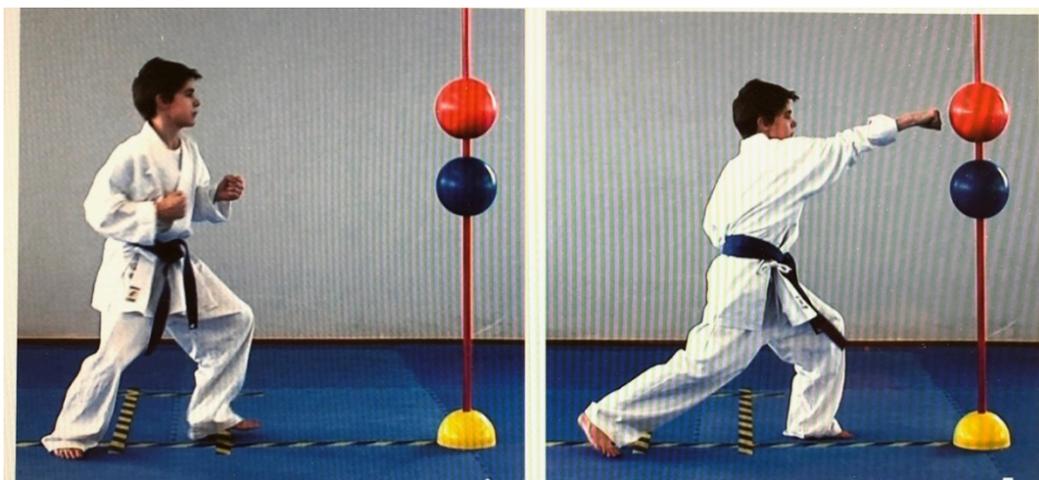
Da aktuell aufgrund der Corona-Pandemie keine Wettkämpfe stattfinden, wird in der allgemeinen oder speziellen Vorbereitungsmethode trainiert. Konditioneller und koordinativ-motorischer Aufbau, Techniktraining (Erwerben und Verbessern) und Variationen.

Kata (Formtraining)

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 10m² 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!**

Stützpunkt - Kumite mit Körperkontakt

Nur gestattet, wenn die Trainings ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden. Die entsprechenden Listen müssen dem Chef Nachwuchs vorliegen. Ebenso wie die Athleten anreisen.

→ *Commitments*

Trainingsmaterial für Techniktraining

Ohne Partner und Körperkontakt.

Training am Stand-Ball

Karate – Grundschule-Kumite-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 Fuss-schoner) mit und werden angewiesen, dass auch dieses mit Desinfektionsmittel vor- und nach dem Training gereinigt wird!