

An alle  
NJV-Mitglieder

Hannover, 07.05.2020

## Wiederaufnahme des Vereinstrainings im Freien möglich

Liebe Judoka,  
mit dieser Nachricht möchten wir Euch Informationen zu aktuellen Entwicklungen rund um die Wiederaufnahme des Trainingsbetrieb auf Vereinsebene in Zeiten von Corona geben.

Schnellstmöglich auf verantwortbarer Basis wieder ein Training vor Ort – in welcher Form auch immer – anbieten zu können, ist für Sportvereine von hoher Priorität, auch im Sinne der Bindung der Sportler\*innen an ihren Verein.

**Der NJV empfiehlt seinen Mitgliedern auf Basis der aktuellen Entwicklungen fortlaufend zu prüfen, ob und inwieweit ein kontaktfreies, die Abstandsregelung von 2 Meter währendes Athletik-/Konditionstrainings sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining (als vorläufiger Ersatz für konventionelles Judotraining im Heimatverein) im Freien möglich ist. Soweit ein solches Training unter den gegebenen lokalen Bedingungen (rechtliche Rahmenbedingungen des Landkreises / der Stadt / der Gemeinde, Zugang zu geeigneten Sportanlagen, positive Positionierung des Hauptvereins, zur Verfügung stehende\*r verantwortliche\*r Trainer\*in etc.) realisierbar und praktikabel ist, empfiehlt der NJV dieses durchzuführen.**

### Worauf basiert diese Empfehlung?

Auf der Ebene des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) wurden 10 Leitplanken zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sportbetriebs definiert. Besonders die Leitplanken „*Distanzregeln einhalten*“ und „*Körperkontakte müssen unterbleiben*“ stellen den Judo-sport vor Herausforderungen. Eine weitere Leitplanke sieht vor, dass Spiel- und Trainingsformen auch von traditionellen Hallensportarten unter Berücksichtigung der Distanzregeln zunächst *im Freien* durchgeführt werden sollten.

Der Deutsche Judo-Bund (DJB) hat dem DOSB an dessen Leitplanken angelehnte sportartspezifische Vorschläge zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs unterbreitet („Übergangsregeln“). Über den momentanen *status quo* hinaus – beispielsweise Vereinsmitgliedern Online-Tutorials zum eigenständigen Training zu Hause anzubieten – gehen diese Übergangsregeln auch auf einen **möglichen Trainingsbetrieb im Freien unter Anleitung eines Übungsleiters / Trainers** ein. Bedingt durch das Gebot Abstand zu halten und dem notwendigen Unterbleiben von Körperkontakten müssen sich Trainingsinhalte auf athletische/konditionelle Aspekte sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining beschränken. Bei diesem möglichen Angebot handelt es sich also nicht um ein konventionelles Judotraining, sondern um ein Ersatzangebot, bis die gewohnte Ausübung des Judoports wieder möglich ist.

**Das Land Niedersachsen hat die Ausübung eines solchen Trainingsbetriebs durch Änderungen an der Niedersächsischen Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus (Stand 05.05.2020) prinzipiell ermöglicht.**

Beschränkungen von Sportarten oder eine Höchstzahl von Trainierenden wurden nicht definiert. Die bereits erwähnten Leitplanken, nach denen ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen anwesenden Personen zu gewährleisten ist und die Durchführung des Trainings kontaktfrei zu erfolgen hat, müssen jedoch eingehalten werden. Darüber hinaus sind unter anderem Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen zu gewährleisten und ein Bekleidungswechsel ist zu Hause vorzunehmen. Die konkrete Umsetzung dieser Verordnungsänderungen (z.B. Aufhebung von Betretungsverboten für Sportanlagen) obliegt allerdings den Kommunen.

#### Wie sind die Perspektiven?

Die niedersächsische Landesregierung hat am 04.05.2020 einen Stufenplan, den „Niedersächsischen Weg in einen neuen Alltag mit Corona“, veröffentlicht. Die Basis der NJV-Empfehlungen beziehen sich auf die 1. Stufe des Plans. Die 3. Stufe (25.05.2020) beinhaltet die *Prüfung*, ob Indoor-Sportanlagen für alle Sportarten mit dauerhafter Sicherstellung der Abstandsregelungen geöffnet werden können. Erst ab der nicht explizit terminierten 4. Stufe wird dies *tatsächlich* der Fall sein. Mit anderen Worten: Ab der 4. Stufe können die Aktivitäten, welche zurzeit lediglich im Freien durchgeführt werden können, in die Sporthalle verlagert werden. Ab der fünften Stufe, die ebenfalls nicht konkret terminiert ist, ist eine Nutzung von Sportanlagen für alle Sportarten ohne Sicherstellung der Abstandsregelungen, dafür aber mit anderen – milderer – Restriktionen möglich.

**Wann konkret mit der Durchführung eines konventionellen Judotrainings begonnen werden kann, kann auf dieser Basis derzeit nicht seriös beurteilt werden.** Der Präsenz-Sportverkehr im NJV und seinen Untergliederungen ist weiterhin eingestellt (siehe Information vom 20.04.2020).

### **Grundlagen, auf denen diese Empfehlung beruht**

- [Niedersächsische Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus \(gültig ab 06. Mai 2020\)](#)
- [Niedersachsen: Neuer Alltag mit dem Coronavirus \(Stufenplan\)](#)
- [Die zehn Leitplanken des DOSB](#)
- [Deutscher Judo-Bund e.V.: Übergangsregeln für die Sportart Judo \(Stand: 28.04.20\)](#)
- [Pressemitteilung des niedersächsischen Sportministeriums](#)
- [Pressemitteilung des LandesSportBundes Niedersachsen e.V.: Kontaktloser Sport im Freien in Niedersachsen - so geht's.](#)
- [FAQs des LSB Niedersachsen](#)

### **Anlagen**

- [Hinweise zur Wiederaufnahme des Vereinstrainings](#)
- [Beispielhafter NJV-Trainingsplan](#)



## **„Sportartspezifische Hinweise des Niedersächsischen Judo-Verbandes“ / Grundlagen des NJV für den Wiedereinstieg in das Judotraining in Niedersachsen**

(Stand 06.05.2020)

### **1. Einleitung**

Der Judosport ist als körpernaher Sport im besonderen Maße von Abstandsregelungen zum Zuge der Eindämmung der Corona-Pandemie betroffen. Konventionelles Judotraining ist zurzeit nicht möglich. Ausgangspunkt bei der Konzeption und Durchführung von alternativen *Präsenz-Trainingsmaßnahmen*, z.B. im Sinne von Athletik-/Konditionstraining sowie Beweglichkeits- und Koordinations-training und judospezifischem Individualtraining, ist der Gesundheitsschutz der Sportler\*innen und Trainer\*innen und weiterer Personen.

Bestimmungen des Landes Niedersachsen und der Kommunen sind ebenso wie die allgemeinen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts zum Infektionsschutz umzusetzen. Neben den einschlägigen gesetzlichen Grundlagen (insbesondere die *Niedersächsische Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus mit dem Stand vom 05.05.2020* [Niedersächsische Verordnung]) bilden die zehn Leitplanken zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sportbetriebs des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) sowie die sportartspezifischen Vorschläge zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs („Übergangsregeln“) des Deutschen Judo-Bundes (DJB) den Rahmen dieses Dokuments. Das Dokument bezieht sich auf die Durchführung des Trainings im Freien. Es wird überarbeitet, sofern übergeordnete Vorgaben angepasst werden.

### **2. Empfehlung des NJV**

Der NJV empfiehlt seinen Mitgliedern auf Basis der aktuellen Entwicklungen fortlaufend zu prüfen, ob und inwieweit ein kontaktfreies, die Abstandsregelung von zwei Meter währendes Athletik-/Konditionstrainings sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining (als vorläufiger Ersatz für konventionelles Judotraining im Heimatverein) im Freien möglich ist. Soweit ein solches Training unter den gegebenen lokalen Bedingungen (rechtliche Rahmenbedingungen, Zugang zu

geeigneten Sportanlagen, positive Positionierung des Hauptvereins, zur Verfügung stehende\*r verantwortliche\*r Trainer\*in etc.) realisierbar und praktikabel ist, empfiehlt der NJV dieses durchzuführen.

### **3. Allgemeine Hinweise / Hygiene**

#### a) Vor der Trainingseinheit

- Festlegung der Teilnehmendenzahl: Die Niedersächsische Verordnung sieht keine pauschale Begrenzung der Zahl der Teilnehmenden vor. Die Gruppengröße soll primär in Abhängigkeit des zur Verfügung stehenden Platzes und der Zahl der zur Verfügung stehenden Trainer\*innen festgelegt werden. Eine Beschränkung auf 6-8 Teilnehmer\*innen pro Trainer\*in ist sinnvoll, insbesondere bei Trainings im Kinderbereich.
- Schon mit der Trainingsankündigung sollten feste Regeln kommuniziert werden
- Teilnehmer\*innen, die eine der beiden folgenden Gesundheitsfragen mit „Ja“ beantworten, dürfen das Sportgelände nicht betreten. Anwesenheitslisten sollen geführt werden.
  - Hatten Sie / hattest Du in den letzten 24 Stunden Fieber (über 38°C), ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, Halsschmerzen, Schnupfen, Durchfall oder Schüttelfrost?  
*(Die Frage bezieht sich auf akut auftretende oder verstärkte Symptome und schließt chronische Beschwerden (auch saisonalen bzw. allergischen Husten) aus.) Sollten Sie / solltest Du eine chronische Erkrankung haben, vergleichen Sie / vergleichst Du für die Beantwortung der Frage Ihre / Deine derzeitigen mit den bisherigen Beschwerden.*
  - Hatten Sie / hattest Du in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Covid-19 besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit Covid-19 festzustellen?  
*(Ein enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet:*
    - *Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten*
    - *direkter, physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)*
    - *länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 1,5 Meter Abstand) verbracht*
    - *Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten*
    - *Teilen einer Wohnung**Falls Sie / Du Kontakt hatten / hattest, aber adäquate Schutzmaßnahmen getroffen haben / hattest, können Sie / kannst Du die Frage mit „Nein“ beantworten.)*

- Die Teilnehmer\*innen kommen im Sportzeug zum Training; keine Nutzung von Umkleidekabinen.
- Die An- und Abfahrt zum Training sollte individuell – nicht in Fahrgemeinschaften mit mehreren Teilnehmer\*innen – erfolgen.
- Der Zutritt zu den Sportanlagen sollte dergestalt gesteuert werden, dass keine Engpässe und Warteschlangen entstehen
- Die Teilnehmer\*innen desinfizieren sich bei Ankunft zunächst die Hände.
- Mund-Nasen-Schutz: Weder die Niedersächsische Verordnung noch die Übergangsregelungen des DJB zum Trainingsbetrieb im Freien sehen das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes vor. Trainer\*innen und Teilnehmer\*innen ist es freigestellt, einen Schutz zu tragen.
- Angehörige von Risikogruppen sollten besonders geschützt werden.

#### b) Während der Trainingseinheit

- Das Training beschränkt sich auf kontaktlose Übungs- und Spielformen zur Kondition, Koordination, Beweglichkeit und judospezifischen Inhalten unter Wahrung der Abstandsregel von 2 Metern
- Es kann sinnvoll sein, mit markierten Plätzen arbeiten, um die Abstandsregel (2 Meter) zu garantieren.
- Die Sportgeräte bzw. das Material sind selbst mitzubringen oder werden vor Gebrauch desinfiziert.
- keine Zuschauenden auf dem Trainingsgelände; falls erforderlich, sollten Erziehungsberechtigte jedenfalls mit großem Abstand zum Sportgeschehen das Training verfolgen

#### c) Nach der Trainingseinheit

- Das Duschen/Umziehen erfolgt erst zu Hause.
- Die ggf. notwendigen Judomatten und weiteres Equipment werden nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel gereinigt.
- Es muss ausreichend Zeit zwischen zwei Trainingseinheiten eingeplant werden, um eine Begegnung der Trainingsgruppen zu vermeiden.

### **4. Trainingsort**

Die Judovereine und -abteilungen sollen im nahen Umfeld ihrer Trainingshalle nach einem geeigneten Freiplatz suchen, auf dem Training möglich ist. Öffentliche Parks und Plätze kommen hier ebenso in Frage wie Sportplätze und Schulhöfe.

Sportanlagen werden vom jeweiligen Eigentümer geöffnet (in der Regel Verein oder Kommune). Die Verordnung statuiert keine Pflicht, Sportanlagen zu öffnen, sondern sie schafft die Möglichkeit zur Öffnung. Für die Öffnung von Freiluftsportanlagen ist in der Regel keine Genehmigung erforderlich. Einzelfragen sind mit den Kommunen abzustimmen. Davon abgesehen beeinflusst die Auswahl des Trainingsplatzes entsprechend sehr stark die Trainingsinhalte.

## **5. Trainingsinhalte**

Für die Trainingsinhalte sind die Vereine herzlich eingeladen, sich aus dem Repertoire der niedersächsischen Landestrainer\*innen zu bedienen. Beispielhafte Trainingspläne sind auf der NJV-Website zu finden. Als weitere Ideengrundlagen eignen sich ebenfalls die NJV-Workouts.

## Trainingsplan 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>GLA 1 Lauf 30 min.; NJV Zirkel Nr. 1; 15 min. Dehnung</p>	<p>10 min Aufwärmen (Laufen); Zirkel (30 sek. Belastung + 30 sek. Pause, 5 Runden): 1. Tandoku-Renshu Seoi-nage, 2. Sit-ups, 3. Tandoku Renshu O-soto-gari, 4. Liegestütz (eventuell auf den Knien), 5. Tandoku-Renshu De-ashi-barai, 6. Kniebeuge; 15 min. Dehnung</p>	<p>Lauf interval: 5 min. normal laufen-2 min. erhöhtes Tempo-5 min. normal laufen-30 sek. Max. Tempo-5:30 min normales Tempo-2 min. erhöhtes Tempo-5 min. normal laufen-30 sek. Max. Tempo-4:30 min. normales Tempo; NJV Zirkel Nr. 2; 15 min. Dehnung</p>	<p>10 min Aufwärmen (Laufen); Zirkel (5 Runden): 1. Hock-Streck-Sprünge 20 Stück, 2. Liegestütz 20 Stück 3. Sit-ups 20 Stück, 4. Klimmzüge (evtl auf den Spielplatz oder an einen Baum) 5 Stück, 5. Hampelmann 20 Stück, 6. Lunges (Ausfallschritt nach hinten) 10 re. + 10 li.; 200 Tandoku-Renshu Seoi-nage, 15 min. Dehnung</p>	<p>GLA 1 Lauf 30 min.; NJV Zirkel Nr. 6; 15. min Dehnung</p>	<p>Frei</p>	<p>Frei</p>

## Trainingsplan 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>10 min. Aufwärmen (Laufen); Zirkel (30 sek. Belastung + 30 sek. Paus, 5 Runden): 1. Unterarmstütz (Der Bauch zeigt in richtung Boden, Ellenbogen aufgestellt, Beine lang, Beine geschlossen erhöht den Schwierigkeitsgrad, Körper in einer geraden Linie), 2. Dips auf einem Stuhl, Treppe oder ähnliches (Arme auf die Erhöhung, Füße angewinkelt auf den Boden stellen und anschließend Arme anbeugen und strecken), 3. An einer Wand oder Baum sitzen (Rücken an die Wand, Oberschenkel parallel zum Boden, Rechte Winkel bei Oberschenkel-Wand, Oberschenkel-Unterschenkel und Unterschenkel-Boden), 4. Side-Steps (zwei Dinge (Flaschen, Handtuch oder ähnliches) im Abstand von 2 Metern aufstellen und im Nachstellschritt hin und her bewegen) 5. Judo-gürtel um einen Baum, Laterne oder ähnliches legen, Füße zusammenstellen, Arme ziehen (Gürtel in beide Hände nehmen und die Arme gestreck haben, leichte schräglage (Beine sind dichter an den Baum als der Oberkörper) und jetzt die Arme ranziehen und wieder langmachen), 6. Liegestütz; Nach dem Zirkel 50 Tandoku-Renshu Seoi-nage, 50 O-Uchi-gari, 50 Sode-tsuri-komi-goshi zur Gegenseite; 15 min. Dehnung</p>	<p>Intervallläufe 5x800 m (400 m einlaufen, 800 m-2 min. Pause-800 m-2 min. Pause-800 m-2 min. Pause-800 m); je 50 Tandoku-Renshu Spezialtechnik zur Haupt- und Gegenseite und nach hinten; 15 min. Dehnung</p>	<p>10 min Aufwärmen (Laufen); Zirkel (30 sek. Belastung + 30 sek. Pause, 5 Runden): 1. Tandoku-Renshu Seoi-nage, 2. Kniebeuge, 3. Tandoku Renshu O-soto-gari, 4. Hock-Streck-Sprünge, 5. Tandoku-Renshu De-ashi-barai, 6. Beckenheben (Auf dem Rücken legen, Beine in die Luft, das Becken und den Gesäß leicht in die Luft anheben; 15 min. Dehnung</p>	<p>GLA 1 Lauf 30 min.; NJV Zirkel Nr. 11; 15. min Dehnung</p>	<p>10 min Aufwärmen (Laufen); Zirkel (5 Runden): 1. Hock-Streck-Sprünge 5 Meter, 2. Wanddrücken (vor eine Wand stellen, mind. 30 cm entfernt, Arme angewinkelt an die Wand und sich von der Wand wegdrücken) 2 Stück 3. Schräge Sit-ups re. + li. je 10 Stück, 4. Klimmzüge (evtl auf den Spielplatz oder an einen Baum) 5 Stück, 5. Hampelmann 20 Stück, 6. Lunges (Ausfallschritt nach hinten) 10 re. + 10 li.; Tandoku-Renshu abwechseln re. + li. Ko-uchi-gari, Dehnung</p>	<p>Frei</p>	<p>Frei</p>

Die hier geschriebenen Einheiten sind Beispiele für verschiedenen Trainingseinheiten in der Corona Zeit. Sie halten die vorgeschriebenen Abstandsregeln ein und können im Verein als Gruppe sowie zu Hause gemacht werden. Es kann auch als Ideengrundlage genutzt werden und einige Änderungen vorgenommen werden. Die NJV Zirkel findet man unter dem Link: <https://www.njv.de/inside-njv/service/coronavirus/>