

## TAEKWON-DO UNTERRICHT IM GARTEN DER SCHULE

### Hygienekonzept zum Schutz vor Corona-Infektionen

Gemäß Auskunft der Gemeinde Gräfelfing und des Landratsamtes München sind für den kontaktfreien Taekwon-Do Trainingsbetrieb für uns folgende Web-Seiten derzeit massgeblich (Stand 14.5.2020):  
<https://www.corona-katastrophenschutz.bayern.de/faq/index.php>

#### Der Trainingsbetrieb von Individualsportarten im Breiten- und Freizeitbereich kann unter Einhaltung der folgenden Voraussetzungen aufgenommen werden:

- Ausübung an der **frischen Luft** .... in privaten Freiluftsportanlagen
- Einhaltung der **Abstandsregel von mind. 1,5 m zwischen zwei Personen**
- Ausübung allein oder in kleinen Gruppen von **bis zu 5 Personen**,
- **kontaktfreie Durchführung**,
- **konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen**, insbesondere bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten,
- **keine Nutzung von Umkleidekabinen**
- keine Nutzung der Nassbereiche, die Öffnung von gesonderten WC-Anlagen ist jedoch möglich
- Vermeidung von Warteschlangen beim Zutritt zu Anlagen
- keine Nutzung von Gesellschafts- und Gemeinschaftsräumen an den Sportstätten (das Betreten der Gebäude zu dem ausschließlichen Zweck, das für die jeweilige Sportart zwingend erforderliche Sportgerät zu entnehmen oder zurückzustellen, ist zulässig),
- keine besondere Gefährdung von vulnerablen Personen durch die Aufnahme des Trainingsbetriebes und
- **keine Zuschauer**

Dementsprechend sind wir in der Lage ab Mittwoch dem 20.5.2020 Taekwon-Do Trainingseinheiten zusätzlich zu Vi-Do und Free Solo Raum auch im Garten anzubieten.

Es gelten jedoch einige Einschränkungen und unser hierfür bereitgestelltes Hygienekonzept.

- 1) Da die Kapazitäten des angebotenen Trainings eingeschränkt sind, laden die Trainer der verschiedenen Trainingsgruppen interessierte Teilnehmer persönlich ein. Die angesprochenen bestätigen Ihre Teilnahme entweder online auf unserer Webseite (sobald das technisch möglich ist) oder per WhatsApp/SMS. Wir möchten sauber dokumentieren, wer wann im Garten-Unterricht teilgenommen hat.
- 2) Bitte kommt bereits mit dem Dobok vollständig angezogen, da die Umkleiden nicht bereit stehen.
- 3) Auch bei An- und Abreise dürfen sich keine Personengruppen vor der Schule aufhalten; deshalb bitte der Reihe nach in die Schule gehen und direkt zur Terrasse – die Tür ist geöffnet. Lasst die Schuhe im Gebäude an, auch beim Besuch der Toiletten. Im Eingangsbereich steht Desinfektionsmittel für die Hände bereit. Eltern begleiten bitte ihre Kinder nicht; wir beginnen pünktlich und hören pünktlich auf. Im Gebäude sollten die üblichen Masken getragen werden.



Desinfektionsmittel am Eingang  
Schuhe anlassen; Keine Gruppen bilden



Jeder Teilnehmer nutzt seine persönlich Box für Schuhe, Jacken, Masken; Wertgegenstände bitte in den eigenen Trainingsbereich mitnehmen

- 4) Auf der Terrasse sind für jeden Teilnehmer Kunststoff-Boxen bereitgestellt; wer barfuß trainieren will, kann seine Schuhe hier an- und ausziehen. Auch hier sollten keine Gruppen entstehen. Wer eine rote Trainingsmatte mitnehmen möchte, bitte hier mitnehmen. Jeder kann auch seine eigene Iso-Matte mitnehmen oder durchgehend auf dem Rasen trainieren.
- 5) Für jeden Taekwon-Do Schüler ist ein eigener Trainingsbereich gekennzeichnet. Dieser ist über 10m<sup>2</sup> groß und erlaubt sowohl die Abstandsregeln sicher einzuhalten und auch jede der Hyongs ohne Probleme durchzulaufen. Bitte beachtet, dass das Training draußen auf dem Rasen anders ist als auf den Trainingsmatten im Dojang. Speziell bei Dreh- und Sprungtechniken müsst ihr ein wenig „Reserve“ einplanen, da die Unebenheiten des Bodens dem Fussgelenk weniger Halt geben. Grob gesprochen: 100% bei Handtechniken, Kampfschrei und Konzentration, aber nur 80% power bei Fusstechniken, Drehungen und Beinstretching.
- 6) Nach dem Training bitte wieder alles vom eigenen Trainingsfeld mitnehmen – Übungsmatte, Wertgegenstände, Trainingsjacke, Turnschuhe.
- 7) Nach Ende des Trainings bitte ebenso wie bei Beginn geordnet und zügig wieder das Gebäude verlassen.
- 8) Die Dojang-Kleiderordnung ist im Garten gelockert: Wer Turnschuhe, ein Käppi und/oder eine Trainingsjacke tragen will kann das jederzeit tun. Unsere Trainingszeiten sind zwar nicht in der prallen Mittagssonne, doch bereitet euch auf die Witterung vor. Jeder kann gerne seine eigene Getränke-Wasserflasche mitbringen und während des Trainings nutzen. Sollte es richtig heiß werden, lassen wir die Dobok-Jacken weg und trainieren mit der weißen Dobok-Hose und einem T-Shirt. Bitte beachtet, dass die weißen Dobok-Hosen bei Übungen im Gras recht schnell grün werden – ihr könnt gerne eine eigene Isomatte mitbringen oder eine bereitgelegte rote Bodenmatte der Schule nutzen.
- 9) Solange die Schutzmassnahmen es erfordern, unterrichten wir nur kontaktfreie Themen unserer Kampfkunst; folglich finden hier keine Partnerübungen wie Il-Bo Taeryon, Hosinsul oder dergleichen statt.



Jeder Bereich ist sehr geräumig.

Training im Grünen ist zwar oft anspruchsvoller als im Dojang selbst, doch bei richtiger Ausführung eine super Packung frische Luft, gepaart mit Trainingsreizen für die Muskeln und das Gehirn.

Genießt es, auch wenn es sich am Anfang noch nicht so „normal“ anfühlt. Es erfordert ein wenig Übung und Vertrauen sich auf die neue Situation einzulassen, doch ist es diese Mühe allemal Wert.

Stand 17.5.2020, Ralph D. Humberg, Schulleiter