

## **Ergänzungen **SKIP Karate** zum Hygiene-Konzept der Fitnessparks, sowie den Regelungen im Lande Bremen ab 06-2021**

Es gelten für das Training nachfolgende Ergänzungen:

### ***Sport in geschlossenen Räumen (§ 22b Abs. 1 Satz 2 Nr. 2 der 26. CoronaVO):***

**• Die Ausübung von Sport in geschlossenen Räumen ist mit bis zu 10 Personen oder in Gruppen mit bis zu 20 Kindern und Jugendlichen sowie zwei Anleitungspersonen möglich. Dies gilt auch für Kontaktsport. Nachweislich geimpfte und genesene Personen werden nicht dazu gezählt.**

- Gesundheit eines jeden ist Grundvoraussetzung, mithin nicht nur Sporttauglichkeit; bei auch nur kleinsten Anzeichen einer Erkrankung bitte zu Hause bleiben

- jede(r) hat sich vor der Trainingseinheit in eine Anwesenheitsliste einzutragen

- Cluster-Bildung vor und in den Kursräumen vermeiden

- Abstandsregeln 2m Indoor

- Anweisungen der Trainerinnen und Trainer sind zwingend einzuhalten ("aber das kennt Ihr ja vom Training" ;-)

- das Training besteht vorerst ausnahmslos aus Kihon (Grundschule) und Kata (Form); TrainerInnen achten darauf, daß es zu keinen Überschneidungen der Bewegungsrichtung kommt (TN wechselweise trainieren lassen etc.)

- es findet kein Partnertraining mit Körperberührung statt; Kumite, Bunkai etc. nur mit großem Abstand zum Partner und angedeuteten Techniken

- Einheiten werden rechtzeitig beendet, um Kontakt zu nachfolgenden Kursen zu vermeiden

- auch nach dem Training Cluster-Bildung vermeiden