

# Ausdifferenzierung der Handlungshinweise zur Öffnung der Sportaktivitäten

ENTWURF, 30.4.2020

## Grundsätzliches:

Die praktische Umsetzung und Organisation der Sportangebote in den Vereinen ist immer von den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten abhängig (Größe der Halle, Lüftungsmöglichkeiten, Zugangsmöglichkeiten, Verfügbarkeit Außengelände, etc.).

Grundvoraussetzungen für die Aufnahme des Trainingsbetriebs sind:

- Hygieneregeln und Abstandsregeln sind immer einzuhalten gemäß der Handlungshinweise
- Regelmäßige Desinfektion von benutzten Turn- und Sportgeräten, Kleingeräten, Bälle, Ablageflächen, Musikanlagen, Hilfsmitteln etc.
- Regelmäßige und gründliche Reinigung sämtlicher Räumlichkeiten und Desinfektion Türklinken und Griffen, Lichtschalter, Treppengeländer etc.
- Es dürfen nur Personen der Trainingsgruppen anwesend sein (keine Begleitpersonen)
- Jede\*r Teilnehmende erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des persönlichen Equipments sowie für den Aufenthalt während Pausenzeiten
- der Geräteauf- und abbau (Turngeräte, Netze, Trampoline etc.) ist zu organisieren und mit möglichst wenigen Personen vorzunehmen, um die Distanzregeln einzuhalten (ggf. Mundschutz tragen)

Des Weiteren wird empfohlen:

- Anstelle von Korrekturen über taktile Reize, andere Rückmeldemöglichkeiten nutzen (verbal, Videoaufnahmen, Bilderreihen etc.)

Für eine weitere Ausdifferenzierung der DTB-Sportarten wurde eine Clusterung in vier Bereiche vorgenommen:

Sportart	Freiluft (Stufe 1)	Halle (Stufe 2)
<b>I. Individualsportarten (ohne Körperkontakt bzw. Hilfestellung)</b>		
Gerätturnen (teilweise)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartspezifisches Athletik- und Ausdauertraining mit und ohne Kleingeräte</li> <li>• Verlagerung Gerätetraining nach draußen (Bodenläufer, Kästen etc.), sofern verfügbar (Vereinseigentum)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Hilfestellung erlaubt (Abstandsregel), daher nur Training von sicher beherrschten und/oder moderaten Elementen</li> <li>• Verteilung der Trainierenden an verschiedene Turngeräte (1-2 Turner*innen pro Gerät), gleichzeitiger Wechsel der Gerätestationen</li> </ul>
RSG / Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Athletiktraining auf Sportplatz, Freigelände, Wald</li> <li>• Ggf. sportartspezifisches Athletiktraining im Freien (eigene Matte, Hilfsmittel)</li> </ul>	<p><b>Nur Einzeltraining!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausschließlich eigene Handgeräte / Hilfsmittel (Theraband, Gewichte etc.) benutzen</li> </ul>
Rope Skipping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletik- und Ausdauertraining</li> <li>• Teile einer Choreografie einüben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorerst nur Einzeltraining (keine Gruppe)</li> <li>• Eigenes Seil benutzen</li> </ul>
Aerobicturnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletik- und Ausdauertraining</li> <li>• Teile einer Choreografie einüben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorerst nur Einzeltraining (keine Gruppe)</li> <li>• Nutzung von eigenem Sportzubehör (z.B. Handgelenkmanschetten)</li> </ul>
Mehrkampf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LA-Training möglich (ggf. Vorgaben des DLV beachten)</li> <li>• Schwimmtraining abhängig von Badöffnungen (ggf.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turntraining siehe GT</li> </ul>

	Vorgaben des DSV beachten)	
OL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportart wird ausschließlich im Freien praktiziert</li> <li>• größtmögliche Abstände beim Lauftraining organisieren</li> </ul>	
<b>II. Individualsportarten mit Hilfestellung</b>		
Gerätturnen (teilweise)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartspezifisches Athletik- und Ausdauertraining mit und ohne Kleingeräte</li> <li>• Verlagerung Gerätetraining nach draußen (Bodenläufer, Kästen etc.), sofern verfügbar (Vereinseigentum)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Hilfestellung erlaubt (Abstandsregel), daher nur Training von sicher beherrschten und/oder moderaten Elementen</li> <li>• Verteilung der Trainierenden an verschiedene Turngeräte (1-2 Turner*innen pro Gerät), gleichzeitiger Wechsel der Gerätestationen</li> </ul>
Trampolinturnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletik- und Ausdauertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiedereinstieg in das gerätespezifische Training (Tuchgewöhnung)</li> <li>• Grundlagentraining, Stabilisierung</li> <li>• Keine Wettkampfübungen (Risiko vermeiden) → Trainer*in muss zwingend mit Schiebematte zur Absicherung am Gerät stehen</li> </ul>
Rhönradturnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletik- und Ausdauertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Trainingsstunde jedem Turnenden ein Rhönrad zuweisen, kein Tausch der Rhönräder pro Trainingsstunde</li> <li>• Grundlagentraining, Stabilisierung</li> <li>• Keine Wettkampfübungen (Risiko vermeiden) → da in der Regel eine 1:1-Betreuung mit Hilfe- und Sicherheitsstellung stattfindet, Distanzregel daher nicht durchgängig einhaltbar</li> </ul>
<b>III. Mannschaftssportarten mit Körperkontakt</b>		
DTB-Dance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Athletiktraining auf Sportplatz, Freigelände, Wald</li> <li>• Ggf. sportartspezifisches Athletiktraining im Freien (eigene Matte, Hilfsmittel)</li> <li>• Teile einer Choreografie einüben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training ohne Partnerelemente</li> </ul>
TGM/TGW	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einige Disziplinen draußen durchführbar: Staffellauf, Medizinballweitwurf, Singen, Orientierungslauf</li> <li>• Disziplin Turnen: s. oben</li> <li>• Disziplin Tanzen: s. DTB-Dance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disziplin Turnen: s. oben</li> <li>• Disziplin Tanzen: s. DTB-Dance</li> </ul>
TeamGym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletiktraining, Techniktraining auf Outdoortrampolinen sowie Air Tracks, Bodenelemente; Tanztraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorerst nur Einzeltraining (keine Gruppe)</li> <li>• Disziplinen: Tumbling und Trampolin: s. oben</li> </ul>
Turnspiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korbball</li> <li>• Korbball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportart kann auch im Freien praktiziert werden</li> <li>• Athletik- und Ausdauertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zunächst im Training ggf. mit 1 Ball pro 2 Personen</li> <li>• Spielformen ohne Körperkontakt</li> <li>• keine Wettkampfsituationen trainieren</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielformen ohne Körperkontakt</li> <li>• keine Wettkampfsituationen trainieren</li> <li>• Wurftraining (Einzel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurftraining (Einzel)</li> </ul>
<b>IV. Mannschaftssportarten ohne Körperkontakt</b>		
<p>Turnspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faustball</li> <li>• Ringtennis</li> <li>• Indiacca</li> <li>• Prellball</li> <li>• Völkerball</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faustball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportart kann auch im Freien praktiziert werden</li> <li>• Athletik- und Ausdauertraining</li> <li>• Spielformen ohne Körperkontakt</li> <li>• keine Wettkampfsituationen trainieren</li> <li>• geeignete Trainingsformen finden (Passübungen, Techniktraining)</li> <li>• Taktiktraining (Theorie)</li> </ul> <p>- Wird auf Rasenplätzen im Freien gespielt (Feldsaison)  - alle Trainings- und Wettkampfformen werden auch im Normalfall mit ausreichendem Abstand durchgeführt  - Trainings- und Spielformen werden in kleinen Gruppen (bis zu 10 Spieler*innen) auf einem Feld von über 1000 qm durchgeführt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielformen ohne Körperkontakt</li> <li>• keine Wettkampfsituationen trainieren</li> <li>• zunächst im Training ggf. mit 1 Spielgerät pro 2 Personen</li> <li>• geeignete Trainingsformen finden (Passübungen, Techniktraining)</li> <li>• Taktiktraining (Theorie)</li> </ul> <p>- die Hallensaison beginnt im Oktober</p>