

# Budo Sport Center Liestal

Kampfsport und Fitness



Neue Bestimmungen von Bund und Kanton  
basierend auf

**Covid-19-Verordnung**  
vom 19. Juni 2020 / Änderung vom 18. Dezember 2020  
für den Sportbereich (ohne Körperkontakt)

**COVID-19**  
**Schutzkonzept 05**

für das

**Budo Sport Center Liestal**

**ab 19. Dezember 2020 / Bund/Kanton**  
**bis und mit dem 22. Januar 2021**

basierend auf dem plausibilisierten  
Grund-Schutzkonzepte der SKF / KMS und BSC vom 11.05.2020



**[www.budosportcenter.ch](http://www.budosportcenter.ch)**

CH-4410 Liestal, Lausenerstrasse 6, Telefon 061 902 03 02  
E-Mail | [dojo@budosportcenter.ch](mailto:dojo@budosportcenter.ch)



## Einleitung

# Covid-19-Verordnung besondere Lage vom 19. Juni 2020; Änderung vom 18. Dezember 2020, **gültig ab 19. Dezember 2020 für Bund und Kanton - gültig bis 22. Januar 2021**

Der Bundesrat hat an seiner Medienkonferenz vom 18. Dezember in Absprache mit den Kantonen die Massnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus weiter verschärft und eine erneute Betriebschliessung aller Freizeit- und Sportbetriebe ab dem 22. Dezember schweizweit beschlossen. Die erlassenen Beschlüsse wurden vollumfänglich vom Regierungsrat des Kantons Baselland übernommen, sind am 19. Dezember in Kraft getreten und gelten voraussichtlich bis zum 22. Januar 2021.

Der Bundesrat verfolgt die Entwicklung laufend und wird, sollte sich die Lage weiter verschlechtern, rasch weitere Massnahmen ergreifen. An seiner letzten Medienkonferenz im neuen Jahr vom 06. Januar 2021 hat er informiert und angedeutet, dass er aufgrund der nach wie vor angespannten Lage und nach vorgängiger Rücksprache mit den Kantonen, am 13. Januar 2021 allfällig weitere Massnahmen bekannt geben wird. Voraussichtlich werden für den Sport die jetzt gültigen Massnahmen bis Ende Februar 2021 verlängert.

**Massnahmen des Bundes gegen das Coronavirus** 6.1.2021

**Schweizweit gilt:**

<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Geschlossen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restaurants und Bars</li> <li>• Discos und Tanzlokale</li> <li>• Kulturbetriebe</li> <li>• Sportanlagen</li> <li>• Freizeiteinrichtungen</li> </ul> </li> <li> <b>Beschränkte Kapazität und Öffnungszeiten für Läden</b></li> <li> <b>Verbot von Veranstaltungen</b></li> <li> <b>Private Treffen mit max. 10 Personen</b></li> <li> <b>Treffen im öffentlichen Raum mit max. 15 Personen</b></li> <li> <b>Max. 5 Personen bei Sport und Kultur</b></li> <li> <b>Ausnahmen für unter 16-Jährige (Sport/Kultur)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Ausgedehnte Maskenpflicht</b></li> <li> <b>Regeln für Skigebiete</b></li> <li> <b>Fernunterricht an Hochschulen</b></li> <li> <b>Gemeinsamer Gesang nur in Familie und Schule</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Empfehlungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Bleiben Sie zu Hause</b></li> <li> <b>Homeoffice</b></li> <li> <b>Zwei-Haushalte-Regel</b></li> </ul>
--	--

**In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln**

**Kontakte reduzieren**

**Handhygiene beachten**

**Maske tragen**

**Abstand halten**

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council



## Medienmitteilung Kanton Basellandschaft von 18. Dezember für den Sport

Nic Kaufmann  
Regierungssprecher  
Rathausstrasse 2  
4410 Liestal  
T 061 552 50 02  
nic.kaufmann@bl.ch  
www.bl.ch



### Medienmitteilung

Liestal, 18. Dezember 2020

### Regierungsrat begrüsst die einheitlichen Anpassungen der Corona-Massnahmen durch den Bund

Der Bundesrat hat heute weitere Massnahmen beschlossen, um die Ausbreitung der Covid-19-Ansteckungen landesweit einzudämmen. Der Regierungsrat begrüsst die beschlossenen Massnahmen und appelliert an das Verantwortungsbewusstsein der Einwohnerinnen und Einwohner des Baselbiets, die verordneten Massnahmen einzuhalten. Um Widersprüche zwischen kantonalem Recht und Bundesrecht auszuräumen, hat der Regierungsrat heute Anpassungen in der kantonalen Covid-19-Verordnung beschlossen, die bereits ab Samstag, 19. Dezember 2020 gelten.

Der Regierungsrat gelangt zum Schluss, dass die vom Bund am 18. Dezember 2020 landesweit verordneten Massnahmen geeignet sind, um die Ausbreitung der Covid-19-Ansteckungen einzudämmen, die Belastung des Gesundheitswesens zu reduzieren sowie Klarheit für Bevölkerung und Betriebe zu schaffen.

Ab 19. Dezember 2020 bis 22. Januar 2021 gelten im Kanton Basel-Landschaft folgende Massnahmen ergänzend zu den Basismassnahmen des Bundes:

- Weiterhin gilt mit Ausnahmen die Maskenpflicht in Innenräumen von Betrieben, auf Arealen und in Innenräumen von Bildungseinrichtungen sowie in Innenräumen der Kinderbetreuung.
- Die kantonale Regelung betreffend Öffnungszeiten der Verkaufsgeschäfte wird aufgehoben, da dieser Bereich durch die Bundesverordnung geregelt wird.
- Im Sportbereich gelten neu die Bestimmungen des Bundes.
- In Spitälern gilt ein generelles Besuchsverbot.

Mit der punktuellen Bereinigung der kantonalen Covid-19-Verordnung werden auch Widersprüche zwischen kantonalem Recht und Bundesrecht beseitigt.

Die Verordnung hält ausdrücklich fest, dass mit Busse bestraft wird, wer sich vorsätzlich den angeordneten Massnahmen widersetzt.

Der Regierungsrat appelliert an das Verantwortungsbewusstsein der Einwohnerinnen und Einwohner des Baselbiets, in ihren Lebensbereichen die Kontakte möglichst einzuschränken und die verordneten Massnahmen einzuhalten.

Weitere Informationen:

- Änderungen Kantonale Verordnung über die Massnahmen zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie
- Änderungen Bundesverordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie
- Internetseite des Kantons zu Covid-19: [www.bl.ch/corona](http://www.bl.ch/corona)

Für Rückfragen:

Nic Kaufmann, Regierungssprecher, 079 757 72 80, [nic.kaufmann@bl.ch](mailto:nic.kaufmann@bl.ch)

Medienmitteilung, 18. Dezember 2020



## Medienmitteilung Kanton Basellandschaft von 18. Dezember für den Sport

Wie aus der vorliegenden Medienmitteilung des Kanton Basellandschaft vom 18. Dezember 2020 zu entnehmen, hatte sich der Regierungsrat dazu entschlossen die Bestimmungen für den Sportbereich zu übernehmen und diese nicht wie zuvor noch zu verschärfen.

Was bedeuten diese Regelungen/Beschlüsse des Bundes und des Regierungsrates für den Sport, aber konkret vor allem für das Budo Sport Centers und seine Kunden.

### Regelungen für den Sport allgemein:

- für Kinder und Jugendliche bis zum 16. Altersjahr sind sportliche Aktivitäten erlaubt
- für **Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene** sind sportliche Aktivität **verboten**
- **Kontaktsportarten, Kampfsport mit Kontakt ist verboten, Technik/Kondition erlaubt**
- **Ausnahmen gibt es für Leistungssportler/innen - Nationalen Kader der SKF**
- **Wettkämpfe sind nach wie vor für alle (Breiten- und Leistungssport) verboten**

Aufgrund dieser Regelungen/Beschlüsse des Bundes- und Regierungsrates, hat die Leitung des Budo Sport Centers für Januar und voraussichtlich auch Februar 2021 folgendes beschlossen:

Das **Budo Sport Center Liestal** öffnet nach den Weihnachtsferien - Festtagen wieder am Montag, 11. Januar 2021 seinen Betrieb. Vorbehalten bleiben in diesem Zusammenhang allfällig kurzfristige Änderungen durch den Entscheid des Bundes und der Kantone aufgrund der bevorstehenden Medienkonferenz vom 13. Januar 2021.

Für Kinder und Jugendliche (Karate und Krav Maga) bis zum 16. Altersjahr werden ab **Montag, 11. Januar 2021** wieder Trainings angeboten. **Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene ist die sportliche Aktivität im BSC bis zum 22. Januar 2021 oder je nach Entscheid des Bundesrates bis Ende Februar verboten.** Eine Ausnahme (ab 16 Jahren) sind Trainings für die Leistungssportler/innen mit einer Nationalen Talentcard oder diejenigen Elite-Athleten die dem Kader des Nationalen Verbandes angehören.

Für interessierte Neueinsteiger (Karate, Krav Maga, Tai-Chi und Fitness) ab 16 Jahren können wir im Moment noch keine Probetrainings oder Einsteigerkurse anbieten. Für interessierte Karate-Kids und Karate- oder Krav Maga Jugendliche bis zum 16. Altersjahr werden nach dem 13. Januar 2021, wenn es die beschlossenen Massnahmen des Bundes und Kantons erlauben, Probetrainings und neue Kurse angeboten. Das Budo Sport Center Liestal informiert auf seiner Homepage unter der Rubrik „Kurse“ über die neuen Angebote.

Das vorliegend angepasste Schutzkonzept ist wie die bisherigen Schutzkonzepte (1-4 und Anhänge) für alle Mitglieder des Budo Sport Center Liestal absolut verbindlich! Es soll allen für die Trainings erlaubt sind, ein sicheres Training im Budo Sport Center Liestal ermöglichen!



## Allgemeine Regelungen die per sofort Gültigkeit haben ab 11. Januar 2021:

**Zugang zu den Trainings** findet nach wie vor über das Anmeldesystem (online) statt. Wer ohne Voranmeldung zum Training erscheint, wird nicht zugelassen. Wir appellieren in diesem Punkt vor allem auch an die Eltern, die Kinder für die Trainings anzumelden und nicht einfach ohne Anmeldung diese ins Dojo zu bringen. **Wir werden ab sofort niemanden mehr zulassen, die oder der nicht über unser Anmeldesystem angemeldet werden!**

Aufgrund der angepassten Massnahmen, können wir bei den Trainings der **Kinder und Jugendlichen** deren **18 Personen im Dojo 1** und **6 Personen im Dojo 2** zulassen. Dies sowohl im Karate, als auch im Krav Maga.

Bei den Trainings der Kinder und Jugendlichen gelten per sofort die Bestimmungen des Bundes und Kantons Baselland gemäss beigefügtem Schreiben des Sportamtes vom 18. Dezember 2020. Bei den Kindern und Jugend bis zum 15. Geburtstag (also U16) gibt es keine Einschränkungen. Ab **16 Jahren**, also Jugendliche und Erwachsene ist das Training verboten.

### Contact Tracing

Der verantwortliche Dojo-Center-Leiter muss über alle trainierenden Personen eine Liste führen. Diese dient der BSC Leitung und den Behörden als Grundlage für rasche Information bei einem positiven Covid-19-Fall.

### Zuschauer/Besucher

Während den Trainings sind **keine Zuschauer/Besucher** (Eltern, Freunde, Verwandte etc.) erlaubt. Eltern warten wie bisher draussen vor dem Dojo und können ihre Kinder nach dem Training wieder in Empfang nehmen.

**Maskentragpflicht** (gemäss Anhang 2) im **Eingangs-** (Swisscom-Gebäude Treppenhaus), **Empfangs-, Garderoben-** und Verpflegungsbereich (geschlossen).

Im Trainingsbereich, also in den Trainingsräumen (Dojo 1+2) kann auf eine Maskentragpflicht bei Kinder und Jugendlichen verzichtet werden, wenn pro Person mindestens eine zugeteilte Trainingsfläche von 10 Quadratmeter zur Verfügung steht und die Belüftung (Lüften) sichergestellt ist. Beide Dojos verfügen über diese Einteilung der Trainingsflächen. Es wird regelmässig vor- und nach sowie während den Trainings gelüftet. Die Trainings oder Sportausübung findet ohne Körperkontakt statt. Es wird ein Techniktraining angeboten oder mit Standboxsäcken trainiert. Das freiwillige Tragen der Maske ist für alle erlaubt.

Kinder und Jugend, sind von der Maskenpflicht ausgenommen (keine Einschränkungen).

Wenn keine sportlichen Tätigkeiten stattfinden, also z.B. beim Verlassen des Trainings (Pause oder Toilette) gilt generell die Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske.

Während der Trainingsaktivitäten hat jede und jeder Teilnehmer/in seine Maske in seiner Trainingstasche zu verstauen. Es werden keine herumliegenden Masken geduldet. Auch sind die gebrauchten Masken nicht im Budo Sport Center zu entsorgen. Jede und jeder entsorgt seine persönlich getragene Maske bei sich zu Hause. Damit verhindern wir, dass lose gebrauchte Masken im Garderobenbereich herumliegen und zum Risiko werden.



**Benützung der Garderoben und Duschen** ist gemäss dem Zutrittskonzept für die Benützung der Garderoben und Duschen (Anhang 1) im Moment noch möglich. Änderungen können jedoch jederzeit angepasst werden und bleiben vorbehalten.

Die Nutzung der Garderoben und Duschen ist gemäss Anhang 1 zum BSC Schutzkonzept mit dem Zutrittskonzept vom 08.09.2020 geregelt und nach wie vor strikte einzuhalten.

**Gruppengrösse** bei den Kindern und Jugendlichen im Karate und Krav Maga ergibt sich durch die zur Verfügung stehenden Platzverhältnisse im Dojo 1 und 2 anhand der neuen 10 Quadratmeter-Regelung pro Person. Im Leistungssport sind max. 15 Personen (inkl. Trainer) pro Gruppe erlaubt.

**Trainingsform** im Karate wie auch Krav Maga findet ohne Kontakt statt. Es wird Techniktraining angeboten. Im Karate ist dies in Form von Kihon (Grundschule) und Kata (Formen). Im Krav Maga werden wir Technik im Bereich Krav-Boxing, aber auch an den Standboxsäcken trainieren sowie diverse Grundlagen aus dem Basic-Bereich.

**Partnerübungen mit Kontakt sind im Karate sowie Krav Maga ausnahmslos verboten!** Der Abstand von 1,5 Meter ist einzuhalten und jede Person trainiert nur in seinem zugeteilten Trainingsfeld von 10 Quadratmeter.

Die Trainer/innen, welche die Lektionen leiten, tragen im Budo Sport Center alle eine Maske, da sie durch ihre Tätigkeit im Raum zirkulieren und dadurch einem noch grösseren Risiko ausgesetzt sind als die Teilnehmer/innen.

### **Belüftung / Lüften**

Die Trainingsräume werden regelmässig während den Trainingslektionen und nach den Trainings gelüftet.

### **Grundsätzlich gilt nach wie vor:**

1. Symptomfrei ins Training kommen
2. Abstand halten (wenn immer möglich 1,5m Abstand) auch in den Garderoben/Duschen
3. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG auch in den Bereichen - Garderoben/Duschen
4. Trainingslektion via online Anmelde-Tool buchen, ansonsten keine Trainingsberechtigung!
5. Eltern die Ihre Kinder begleiten, warten draussen vor dem Dojo und nicht im Dojo!

### **Allgemein:**

Diese Bestimmungen für den Sport und damit auch für das Budo Sport Center Liestal, sind seit dem 19. Dezember 2020 in Kraft und gelten voraussichtlich (gemäss beigefügtem Schreiben) bis zum **22. Januar 2021**. Änderungen aufgrund angekündigter Verschärfungen des Bundesrates und der Kantone sind vorbehalten.

Budo Sport Center  
Centerleitung  
Giuseppe Puglisi



**Trainingsorganisation / Trainingszeiten ab 11. Januar 2021**

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
geöffnet	für	für	für	für	für	für
09:00 - 10:00						
10:00 - 11:00		LSF		LSF		
11:00 - 11:45		LSF		LSF		
16:45 - 17:45	Ki Karate		Ki Karate		Ki Karate	
17:45 - 18:45	Ki Karate	LSF	Ki Karate	LSF	Ki Karate	
18:00 - 19:00		KMS JP -15 Jahre				
19:00 - 20:00	Karate Jug. 13-15 J		Karate Jug. 13-15 J		Karate Jug. 13-15 J	
20:00 - 21:00	LSF		LSF			

Das Budo Sport Center steht aufgrund seiner Mitgliederzahlen mit der neuen Personenbeschränkung und Abstandsregelung (10m<sup>2</sup> pro Person, 1.5m Abstand) erneut vor einer grossen Herausforderung, um jedem seiner Mitglieder irgendwie gerecht zu werden. Aus diesem Grund werden wir die Teilnahme an Trainings ab 11. Januar 2021 bis 22. Januar 2021 oder Ende Februar 2021 wieder auf zwei Trainingslektionen pro Mitglied und Woche beschränken und im Anmeldeprozess hinterlegen müssen.

Die Gruppenzusammensetzung ergibt sich durch den Anmeldeprozess. Aufgrund der zwei Trainingsräume (Dojo 1+2) haben wir 24 Trainingsfeldern (à 10m<sup>2</sup>) für 24 Kinder pro Stunde (Dojo 1/18 und Dojo 2/6) sowie die gleiche Anzahl Plätze für Kinder/Jugendliche von 13-15 Jahre pro Trainingslektion die teilnehmen können.

Die angebotenen Trainings dauern für das Mitglied jeweils 60 Minuten. Es braucht einen straffen Zeitplan, Pünktlichkeit der Teilnehmenden, damit der zeitliche Rhythmus eingehalten werden kann.

Ein Training in **rutschfesten Socken** ist erlaubt, aber nicht zwingend nötig. **Trainingsschuhe** sind erlaubt, wenn es sich um solche handelt, die nicht draussen verwendet werden. Wer schmutzige Trainingsschuhe oder solche die er draussen verwendet anzieht, kann wenn wir es bemerken nicht teilnehmen oder muss das Training abbrechen (Hygiene geht vor).

Zeit für Gespräche nach dem Training bleibt aufgrund der erschwerten Bedingungen keine, wofür wir uns entschuldigen. Wenn es Fragen geben sollte, diese bitte per Mail an uns stellen, danke.

Für den Fitness-Bereich ist aufgrund der Massnahmen geschlossen.

**Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen**

Die Grundrissfläche des Budo Sport Centers beträgt im 2. OG rund 600m<sup>2</sup>. Das Dojo 1 ist 200m<sup>2</sup>, das Dojo 2 ca. 80m<sup>2</sup> und der Fitness-Bereich ca. 120m<sup>2</sup> gross. Die beiden Dojo-Räume erlauben gemäss angepasstem Raumkonzept 24 Trainingsplätze zu besetzen. Die Trainingsfelder sind klar markiert. Die Teilnehmenden betreten die Räume mit Abstand, Tröpfchen-System und begeben sich auf ihre zugewiesene Plattform, resp. ihr Trainingsfeld.



## **Anpassung der Trainingsorganisation ab 11. Januar 2021**

### **Beim Kinder-Karate-Training**

Aufgrund der Einschränkungen können nicht wie bis anhin der 36 Kinder pro Trainingsstunde erscheinen, sondern nur noch deren 24 Kinder. Damit wir diese Anzahl (1/3) weniger teilnehmende Kinder bis zum 22. Januar 2021 oder gar bis Ende Februar alle berücksichtigen können, mussten in den beiden Kinderstunden (16.45-17.45 Uhr und 17.45-18.45 Uhr) folgende Anpassungen vorgenommen werden:

- jedes Karate-Kind kann nur zweimal pro Woche ins Training kommen
- jeder Karate-Jugend kann nur zweimal pro Woche ins Training kommen
- damit alle auf zwei Trainings kommen, haben wir insgesamt 6 Trainings
- am Montag, Mittwoch und Freitag jeweils zwei Trainings ab 16.45 / 17.45 Uhr
- alle Kinder bis zum 12. Altersjahr dürfen in diese Trainings kommen
- alle Kinder/Jugend ab dem 13. Altersjahr müssen in die Trainings ab 19.00 Uhr

Die Bonsai-Karate-Kids (5-7 Jahre) nützen nach wie vor die beiden Zeitfenster am Montag und Mittwoch von 16.45-17.45 Uhr. Da dort durchschnittlich in etwa 10-12 Kinder im Training sind, können dort auch Karatekids aus der Altersgruppe 8-11 Jahre teilnehmen, wenn es um 17.45 Uhr keinen Platz mehr haben sollte. So ist gewährleistet, dass trotz der Beschränkung rund 48 Kinder an diesen beiden Tagen ins Training kommen könnten.

Damit genügend Trainingsplätze (zweimal pro Woche) für die 8-11-jährigen und 12-jährigen Kinder vorhanden sind, haben wir auch noch ein zusätzliches Trainingszeitfenster am Freitag von 16.45-17.45 Uhr geöffnet. Somit haben wir zwei weitere Kindertrainings am Freitag und damit 48 Trainingsplätze für Karatekids.

### **Beim Karate für Jugend ab 13 Jahren bis zum 16. Altersjahr (U16)**

Die Karate-Trainings für Jugend (13 - 15 Jahre/U16) am Montag, Mittwoch und Freitag am Abend mussten aufgrund der Platzbeschränkung neu auch angepasst werden, damit alle mindestens deren 2 Trainingslektionen pro Woche absolvieren können. So besteht neu an jedem dieser drei Abende die Möglichkeit um 19.00 Uhr oder ab 20.00 Uhr ein Training zu absolvieren.

**Jugendliche** ab dem 13. Altersjahr die bislang noch im Kindertraining waren, **müssen** ab sofort nur noch in diesen Trainings teilnehmen, resp. aufgrund der beschränkten Plätze bei den Kindern, sind sie und ihre Eltern angewiesen, sich nur noch in diesen Trainings anzumelden.

### **Beim Krav Maga für Jugend bis zum 16. Altersjahr (U16)**

Die Trainingslektion für **Krav Maga Juniors** am Dienstag von 18.00-19.00 Uhr ist aufgrund der Massnahmen/Einschränkungen nur noch für die **Jahrgänge 2006/2007**. Die **Jahrgänge 2003/2004 und 2005** können erst wieder ins Training kommen, wenn die Altersgrenze von 16 Jahren durch den Bund und die Kantone gelockert werden.





## Infrastruktur / Raumkonzept **neu ab 11. Januar 2021**

- **für Kinder und Jugend bis zum 16. Altersjahr**
- **Schutzmassnahmen für Trainingsbetrieb**

Vorgaben für die Trainingsräume / Dojos 1 + 2

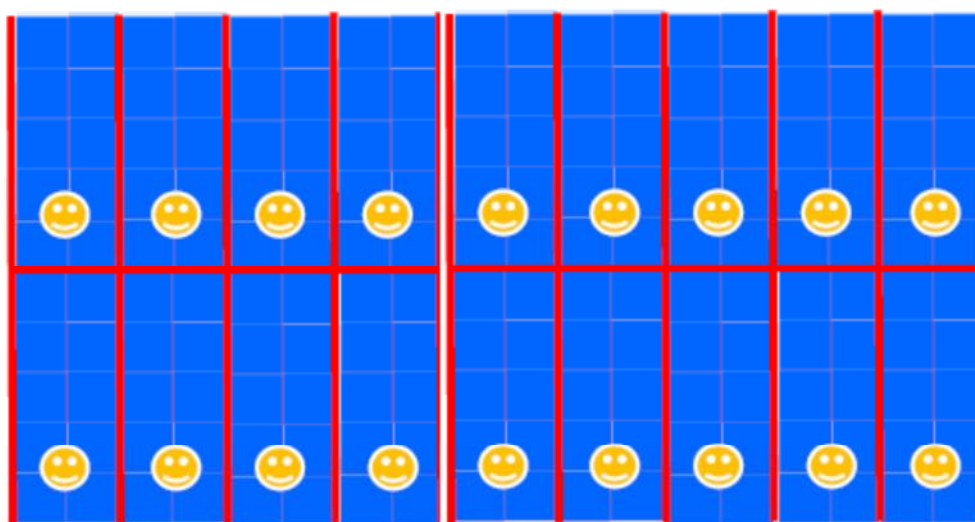
### **Neue angepasste Bestimmungen** für die Trainingsräume / Dojos **ab 11. Januar 2021**

Damit die kantonalen Bestimmungen (BL) im Sport und bei uns im Kampfsport-Trainingsbetrieb eingehalten werden können, wird neu wiederum auf eine sichtbar markierte Einteilung des Platzbedarfs (Trainingsfeld) pro Person gemäss den Grundsatz (**10m<sup>2</sup>** Trainingsfläche pro Person wenn immer möglich 1.5m Abstand) vorgenommen.

### **24 Trainingsfelder (1+2 Dojos)**

18 Trainingsfelder mit jeweils 1.5m Abstand **für 18 Personen** im Dojo 1 (200m<sup>2</sup>)

06 Trainingsfelder mit jeweils 1.5m Abstand **für 06 Personen** im Dojo 2 (80m<sup>2</sup>)



Beispiel im Dojo 1 mit 18 Trainingsfeldern / 1 Trainingsfeld à 5x2m = 10m<sup>2</sup>

### **Anmerkungen:**

Trainingsfeld (Rechteck) pro Person 10m<sup>2</sup> (5x2 Steckmatten)

Jede Person hat seitlich zur nächsten Person im Trainingsfeld mind. 1.5m Abstand

Abstand in der Längsrichtung wo z.B. 3 Schritte gemacht werden können, immer 5m Abstand

Benützung des Trainingsfeldes im Zentrum sind markiert (zwecks Orientierung)

Das Training findet im zugeteilten Trainingsfeld statt (Verschiebungen längs auf 5m)

Trainingsfeld wird nummeriert, also erhält eine Nummer 1 – 18, dies für eine vereinfachte Zuteilung des Trainingsfeldes vor Trainingsbeginn



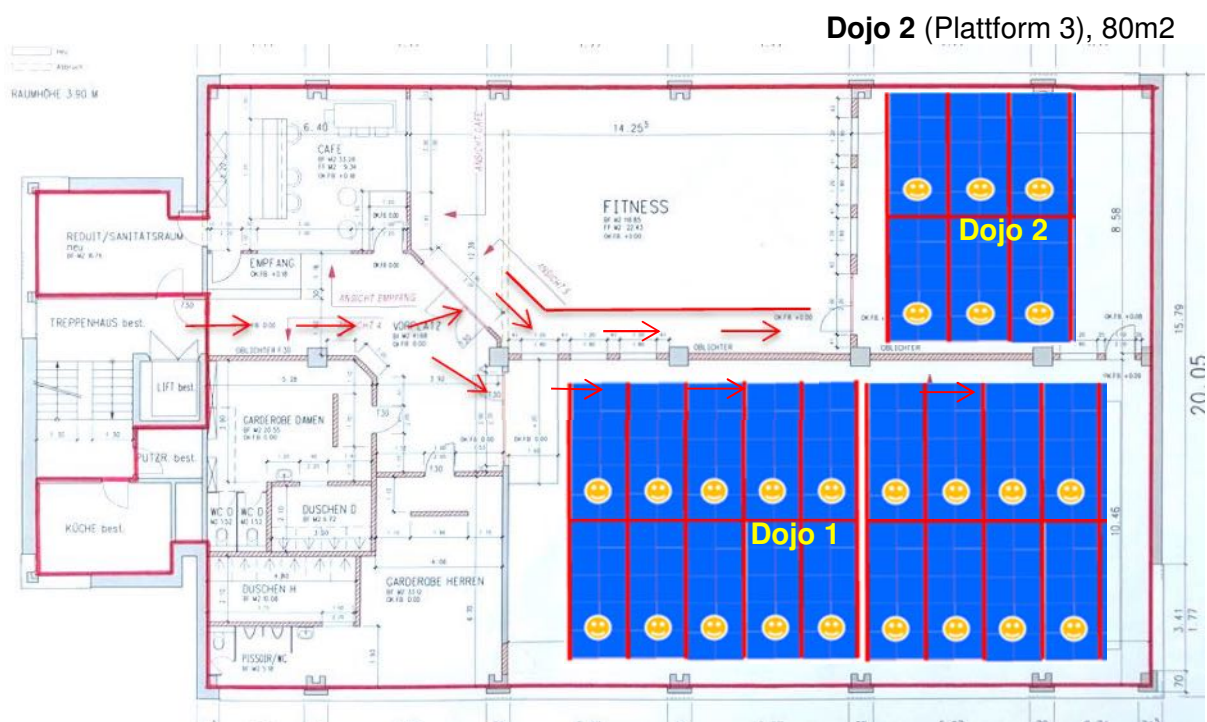
**Platzverhältnisse / Trainingsverhältnisse (Raumkonzept BSC) neu ab 11. Januar 2021**

- **Zugang zu den Trainingsräumen und -Plattformen / Trainingsfeldern**

Über das Treppenhaus wie bereits unter dem Punkt Zugangskonzept erklärt, gelangen die Mitglieder in das 2. Obergeschoss zur Eingangstüre des Budo Sport Centers. Ab dort ist der Weg zu den **Trainingsräumen der Dojos 1+2** und den jeweils bezeichneten **Trainingsfelder** mit Klebband am Boden gelb markiert.

Der Zugang zu den **Trainingsfeldern im Dojo 1** erfolgt über den Eingang (rechts)

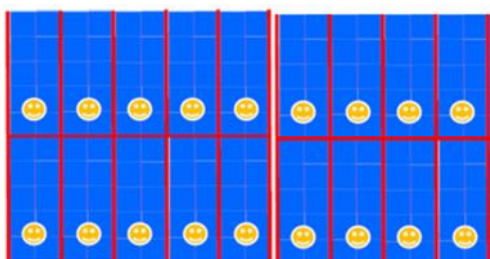
Der Zugang zu der **Trainingsfeldern im Dojo 2** erfolgt über den Eingang zum Fitness (links), dem signalisiert abgegrenzten Bereich der Wand entlang (geradeaus)



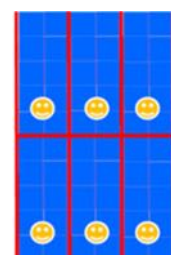
**24 Trainingsfelder in zwei Räumen (Dojo 1+2) mit 10m<sup>2</sup> pro Person und 1.5-2m Abstand**

Die Trainingsfelder sind gelb gekennzeichnet, damit alle bereits beim Betreten der Dojos 1+2 wissen, wo ein Platz in einem Trainingsfeld besetzt oder noch frei ist.

**Dojo 1**  
18 Trainingsfelder



**Dojo 2**  
06 Trainingsfelder





## **Umkleide / Dusche / Toiletten seit 08. September gemäss Zutrittskonzept geöffnet**

Die Umkleieräume (Garderoben) und Duschen sind seit dem 08. September beschränkt für die Jugend und Erwachsene geöffnet. Die Karatekinder erscheinen bereits im Trainingsanzug (Karate-Gi) zum Training. Die Kinder duschen zu Hause. Jugendliche und Erwachsene haben gemäss Zutrittskonzept die Möglichkeit beschränkt zu duschen. Die Details zu diesem Konzept sind separat im Anhang 1 erläutert.

Die Nutzung der Toiletten in den Umkleieräumen (bei den Damen und Herren) sind für die Karatekinder jederzeit zugänglich. Zwecks Einhalten der Hygienemassnahmen sind Seife (flüssig) und Wegwerf-Papiertücher wie üblich vorhanden.

## **Reinigung der Sportstätte**

Die Räumlichkeiten (Boden, Trainingsfelder, Trainingsgeräte, Türgriffe, etc.) werden täglich mehrmals gereinigt und die Trainingsräume nach jeder Lektion gelüftet. Genauso die Toiletten und Waschbecken in den Umkleieräumen (Garderoben).

## **Verpflegung / Bistro bleibt nach wie vor geschlossen**

**Das Bistro (Cafe) im Budo Sport Center bleibt ebenfalls immer noch geschlossen, es gibt keinen Ausschank.** Die Mitglieder sind selber dafür besorgt, dass sie eine Trinkflasche und genügend Flüssigkeit für nach dem Training dabei haben. Ebenso ist der eigene Abfall mitzunehmen und zu Hause zu entsorgen.

## **Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur - bleibt bestehen**

Wie bereits in den Schutzkonzepten 1-3 unter dem Punkt Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort erwähnt, lassen grundsätzlich wir nach wie vor nur Mitglieder im Budo Sport Center für ihre Trainingslektionen zu, welche sich vorgängig über unseren automatisierten Anmeldungsprozess für einen Trainingstermin angemeldet und eine Trainingsbestätigung erhalten haben. Nicht angemeldete Mitglieder, werden nicht zu den Trainingslektionen zugelassen. Damit vermeiden wir unkontrollierte Ansammlungen der Mitglieder vor und im Budo Sport Center.

Mitglieder die sich für eine Trainingslektion angemeldet haben, warten vor dem Haupteingang im Erdgeschoss bis fünf Minuten vor Trainingsbeginn (draussen). Einlass erfolgt im **Tröpfchen-System** (Abstand von 1,5m) und **gestaffelt**. Die geltenden Abstandsregelungen sind im Treppenhaus wie auch im Trainingscenter und den Trainingsräumen einzuhalten.

**Einlass** zu einer **Lektion** erfolgt jeweils **5 Minuten vor Beginn** einer Lektion. Also, z.B. 09.40 oder 18.40 Uhr! Es soll damit vermieden werden, dass sich im Treppenhaus Personen die das Center verlassen und solche die es betreten wollen, kreuzen und die Abstandsregeln nicht eingehalten werden können. Diese Massnahmen werden vor dem Haupteingang angeschlagen und sind auch im Informationskasten angebracht.



## **Karate Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze**

### **Allgemein**

Karate ist Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigung in einem. Es wird in den meisten Vereinen, Clubs und Schulen (jap. Dojo) vorwiegend als Breitensport, aber auch von etlichen als Wettkampfsport – Leistungssport betrieben. Körperkontakt findet unter normalen Umständen im Karate statt, in Form von Abwehr- oder Angriffstechniken oder im Wettkampfsport (Kumite).

### **Karate – Breitensport**

Die japanische Kampfkunst wird in Dojos (Trainingsräumen) in Form von Grundschule (Kihon), Kata (Formen) und Kumite (Zweikampf) trainiert.

### **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 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. **Es findet ohne Partner 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 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 Körperkontakt durchgeführt werden!**

### **Massnahmen Training zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze**

- Karatetraining für Jug/Erw auf einem markierten Trainingsfeld von 10m<sup>2</sup> statt
- Es wird nur innerhalb des Trainingsfeldes geübt (kein Verschieben)
- Kihon-, Kata- und Kumite-Training wird ohne Körperkontakt trainiert
- Abstand der Trainingsfelder, vorne, seitlich, hinten mind. 1.5m
- Durch dieses Trainingskonzept wird Mindestabstand eingehalten
- Durch dieses Trainingskonzept findet kein Körperkontakt statt
- Mit dem Trainer/Instruktor sind im Leistungssport max. 15 Personen anwesend

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



Beispiel / Karate – Grundschule an Ort **ohne Partner und Körperkontakt**



### Link für Trainings-Demo-Videos

Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze und für individuelle Home-Training oder als Lernkontrolle nach dem Training

Kihon: <https://vimeo.com/412323828/cb43760bbf>

Kata: <https://vimeo.com/412326785/d986232f38>

Kumite: <https://vimeo.com/412331032/ac29eebc21>

### Trainingsmaterial für Techniktraining ohne Partner und Körperkontakt

#### Training am Stand-Ball

Karate – Grundschule-Kumite-Techniken an Ort **ohne Partner und Körperkontakt**





## Karate – Leistungssport neu ab 11. Januar 2021

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

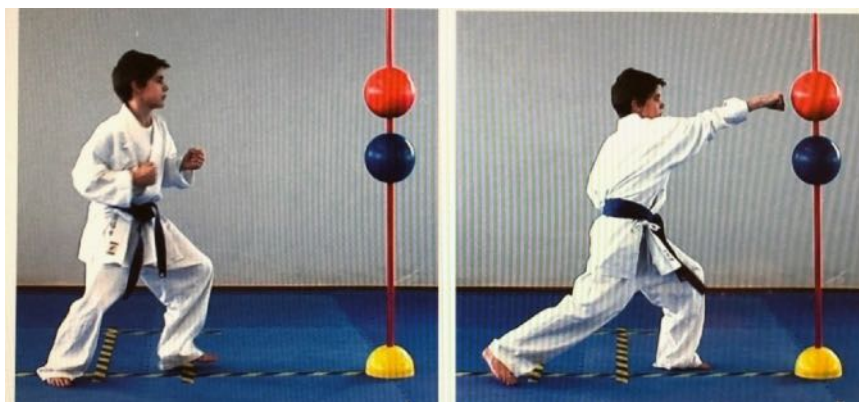
Da aktuell aufgrund der Corona-Pandemie keine Wettkämpfe stattfinden, wird in der allgemeinen oder speziellen Vorbereitungsmethode trainiert. Konditioneller und koordinativ-motorischer Aufbau, Techniktraining (Erwerben und Verbessern) und Variationen.

### Kata (Formentraining)

Das Kata Training im Leistungssport unterscheidet sich zum Breitensport in der Zielsetzung für eine Trainingsaison. 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 Trainingsaison 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** und **Körperkontakt** oder am **Stand-Ball** auf dem erwähnten Trainingsfeld (15m<sup>2</sup>) trainiert werden.



### Stützpunkt - Training ohne Körperkontakt

Die Leitung des Budo Sport Center hat entschieden, dass **auch im Leistungssport ohne Körperkontakt** trainiert wird, da im Karate momentan auch keine Wettkämpfe stattfinden und dadurch zum jetzigen Zeitpunkt keine unnötiges Risiko eingegangen werden sollte.

Die Trainings der Leistungssportler/innen finden jeweils am **Dienstag** und **Donnerstag** von 17.45 - 18.45 Uhr statt. Zusätzlich zu diesen beiden Zeitfenstern, haben die meisten dieser Gruppe auch in den LSF Morgenfenstern zwei weitere Trainingsmöglichkeiten. Weitere Infos oder Anweisungen erhalten die Leistungssportler/innen direkt per Mail oder vor Ort.



## Krav Maga Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze

### Krav Maga Self Protect (KMS) - Partnerorganisation der SKF

ist ein Selbstverteidigungssystem, das Partner der **Swiss Karate Federation** (SKF) ist. Da es sich beim KMS SV-System um ein Nahkampf-Produkt handelt, ist Körperkontakt zwecks im Unterschied zu anderen Kampfsportarten normal, aber durch ein neu konzipiertes Trainingssystem nun auch **ohne Partner** und **ohne Körperkontakt** möglich (siehe Videos)!

In Zusammenhang mit dem Lockdown wurde für das Home-Training das vorerwähnte Raum- und Trainingskonzept in einem Trainingsfeld auf 4m<sup>2</sup> entwickelt und bereits in mehreren Home-Trainings-Videos den Mitgliedern direkt in die Wohnstube gebracht. Daraus wurde anschliessend auch das Trainingskonzept für das Karate ausgearbeitet und entwickelt.

Wie beim Karate Breitensport werden Grundschultechniken, also Schritte, Schrittkombinationen, Körperverschiebungen (an Ort), Krav-Boxing (Schläge und Tritte) und Abwehrtechniken aus dem Stoff- und Prüfungsprogramm zu Home-Trainings-Lektionen zusammengestellt und ohne Partner durchgeführt. Dabei kommen auch die konditionellen und koordinativen Aspekte nicht zu kurz. **Mit dem vorliegenden Raum- und konzipierten Trainingskonzept im markierten Trainingsfeld, kann Krav Maga Self Protect-Training ohne Partner und Körperkontakt durchgeführt werden!**



Beispiel / Krav Maga – Grundschule (Krav-Boxing) an Ort ohne Partner und Körperkontakt

### Link für Trainings-Demo-Videos

Trainingskonzept – zwecks Einhaltung der Vorgaben / Grundsätze und für individuelle Home-Training oder als Lernkontrolle nach dem Training

Link Krav Maga: <https://vimeo.com/408752788/13a46ee364>

Krav Fronttritte: <https://vimeo.com/411392822/ef07475db7>

Krav Abwehrtechniken mit Schläge: <https://vimeo.com/411433552/6df43dcd72>



## Trainingsmaterial für Techniktraining ohne Partner und Körperkontakt

### Training an einem Standboxsack oder Standbox-Dummy

Karate oder Krav Maga -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 Fusschoner) mit und werden angewiesen, dass auch dieses mit Desinfektionsmittel vor- und nach dem Training gereinigt wird!

#### Kommunikation des Schutzkonzepts

Die Trainer und Mitglieder werden über alle Kanäle (Mail, Homepage und Facebook) die dem Budo Sport Center zur Verfügung stehen informiert. Im erläuterten PDF-Dokument sind alle Erfordernisse enthalten, inkl. Links zu Dokumenten oder Video-Plattformen.

#### Kontaktadresse Rückfragen an:

Giuseppe Puglisi, Praktische Umsetzung der Konzepte

Tel + 41 79 411'74'88, E-Mail: [giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch](mailto:giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch)

Bezüglich Rückfragen was die praktischen (technischen) Trainingskonzepte oder andere Belange betrifft, direkt an Giuseppe Puglisi BSC Chefinstruktor Karate und Krav Maga wenden. **Giuseppe Puglisi ist auch der Beauftragte COVID-Verantwortliche im BSC Liestal.**

Liestal, 09. Januar 2021

Budo Sport Center Liestal  
Centerleitung

  
Giuseppe Puglisi