

## **Trainingskonzept des SFD'75 Düsseldorf e.V. für die Sportart Judo**

### **Gültigkeit**

Mit dem Ende der Sommerferien in NRW und dem Schulstart am 12.08.2020 nimmt die Judoabteilung des SFD'75 Verein für Sport und Freizeit von 1975 Düsseldorf-Süd e.V. seinen Trainingsbetrieb wieder auf. Das hier aufgeführte Trainingskonzept findet in der Judoabteilung ab dem 12.08.2020 Anwendung. Änderungen werden über den E-Mail-Verteiler und auf der Internetseite bekannt gegeben.

### **Neue Trainingszeiten**

Die Trainingszeiten wurden so angepasst, dass eine Pufferzeit von zehn Minuten entsteht. Die Pufferzeit zwischen den Trainingseinheiten wird genutzt, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und „Begegnungsverkehr“ und Menschenansammlungen auszuschließen.

### **Trainingszeiten am Standort Benrath**

#### **Judoraum Schloß-Gymnasium | Hospitalstraße 45, 40597 Düsseldorf**

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr 6 - 9 Jahre  
18:15 - 19:30 Uhr 9 - 14 Jahre

Freitag 17:00 - 18:00 Uhr 6 - 9 Jahre  
18:15 - 19:30 Uhr 9 - 14 Jahre  
19:45 - 20:45 Uhr 12 - 99 Jahre

### **Trainingszeiten am Standort Holthausen**

#### **Kleine Turnhalle Sportpark Niederheid | Paul-Thomas-Straße 35, 40589 Düsseldorf**

Montag 17:00 – 18:15 Uhr 6 - 9 Jahre  
18:30 – 19:30 Uhr 9 - 14 Jahre  
19:45 – 21:00 Uhr Jugendliche und Erwachsene

Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr 9 – 14 Jahre  
19:45 – 21:00 Uhr Jugendliche und Erwachsene

### **Trainingszeiten am Standort Wersten**

#### **Turnhalle Mosaikschule | Am Massenberger Kamp 45 in 40589 Düsseldorf**

Dienstag 17:00 – 18:15 Uhr 6 – 9 Jahre  
18:30 – 19:30 Uhr 9 - 14 Jahre

Donnerstag 15:45 – 17:00 Uhr 5 - 7 Jahre  
17:15 – 18:30 Uhr 8 – 12 Jahre  
18:45 – 19:45 Uhr 13 – 15 Jahre

## Ablauf des Trainings

### Ankommen am Trainingsort

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, ist es wichtig, dass alle Teilnehmer pünktlich zum Training erscheinen. Die Teilnehmer reisen in Trainingskleidung an und betreten maximal zehn Minuten vor Trainingsbeginn die Sportanlage/den Schulhof und waschen sich gründlich die Hände mit Seife. In geschlossenen Räumen tragen sie bis zum Betreten der Halle einen Mund-Nasen-Schutz. Die Halle kann erst betreten werden, wenn die vorherige Gruppe die Halle verlassen hat. Aus diesem Grund müssen die Teilnehmer vor dem Halleneingang warten und werden vom Trainer hineingebeten.

*Anmerkung zur Trainingsbekleidung: Zulässig vor Ort ist das Anlegen Judojacke und das Überziehen der Judohose über eine Radlerhose, Leggings oder ähnlichem Kleidungsstück.*

### Abgabe des Kontaktformular zur Nachverfolgung notwendig

Das „Kontaktformular zur Nachverfolgung“ ist vor jedem Training beim Betreten der Halle beim Trainer ausgefüllt abzugeben. Die Judoka, bzw. die Erziehungsberechtigten füllen dies Zuhause aus und bringen es ausgefüllt zum Training mit. Eine Teilnahme ohne Kontaktformular ist nicht möglich. Die Kontaktformulare werden vom Hygienebeauftragten des Hauptvereins verwaltet und vier Woche aufbewahrt.

Erscheint ein Kind ohne Kontaktformular zum Training darf es nicht mitmachen. Sollten die Eltern nicht vor Ort sein, muss das Kind am Hallenrand platznehmen. Dabei muss es einen Mund-Nasenschutz tragen und mindestens 2m Abstand zu den anderen Teilnehmern halten. Der Trainer benachrichtigt die Eltern. Diese holen entweder das unverzüglich ab, oder bringen das Kontaktformular vorbei. Das Kind darf erst nach der Abgabe des Kontaktformulars am Training teilnehmen.

### Betreten der Halle

Die Sporthalle darf nur von Personen betreten werden, welche am Training teilnehmen. Eltern warten außerhalb des Gebäudekomplexes. Alle Personen, welche die Sporthalle betreten waschen sich vorher gründlich die Hände mit Seife. Außerhalb der Judomatte müssen Schlappen oder Socken getragen werden. Die Sporttaschen können am Hallenrand abgestellt werden. Dabei ist auf ausreichenden Abstand zwischen den Taschen zu achten.

### Trainingsinhalte

Das Training wird aus Aufwärm-, Judotechnik- und Kraft- und Konditionsanteilen bestehen. Der Schwerpunkt liegt auf Techniktraining zum Erlangen der nächsten Graduierung. Randori (Übungskämpfe) mit Partnerwechsel werden nicht Teil des Trainings sein. Randori und Zweikampfspiele sind mit dem Partner, mit dem das Techniktraining absolviert wird, aber zulässig.

### Trainingspartner

Geschwisterkinder und Mitglieder aus Wohngemeinschaften sollen, soweit möglich und sinnvoll ein Trainingspaar bilden. Nach Möglichkeit findet kein Partnerwechsel während des Techniktrainings statt.

### Verlassen der Halle

Am Ende des Trainings verlassen die Judoka auf Anweisung der Trainer nacheinander die Halle über die Notausgänge. In Niederheid wird die Halle über den Haupteingang verlassen.