

# Budo Sport Center Liestal

Kampfsport und Fitness



Neue Bestimmungen von Bund und Kanton  
basierend auf

**Covid-19-Verordnung**  
vom 19. Juni 2020 / Änderung vom 24. Februar 2021  
für den Sportbereich (ohne Körperkontakt)

**COVID-19**  
**Schutzkonzept 06**

für das

**Budo Sport Center Liestal**

**ab 01. März 2021 / Bund/Kanton**  
**bis und mit dem 31. März 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 vom 19. Juni 2020; Erste Lockerung vom 24. Februar 2021 für alle Freizeit- und Sportbetriebe gültig ab 01. März 2021 bis vorerst zum 31. März 2021!

Der Bundesrat hat an seiner Medienkonferenz vom 24. Februar in Absprache mit den Kantonen die Massnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus, die bis zum 28. Februar gültig gewesen wären, aufgrund der epidemiologischen Lage bis und mit dem 31. März 2021 verlängert. Der Bundesrat erweitert zwar die Aktivitäten für Jugendliche und junge Erwachsene (bis Jahrgang 2001), die Betriebschliessung aller Freizeit- und Sportbetriebe für erwachsene Personen ab Jahrgang 2000 und älter, bleibt jedoch schweizweit weiterhin bestehen. Die erlassenen Beschlüsse wurden vollumfänglich vom Regierungsrat des Kantons Baselland übernommen und gelten voraussichtlich bis Ende März 2021.

Kinder und Jugendliche bis und mit Jahrgang 2001 dürfen ohne Einschränkungen Sport betreiben. So auch die Leistungssportler/innen die einem Nationalen Kadergefäss angehören und an internationalen Wettkämpfen an den Start gehen. Hier gelten die Richtlinien von Swiss Olympic und dem BASPO, die vom Kantonalen Sportamt BL überprüft werden.

### Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus

24.02.2021

#### 1. Lockerungsschritt - ab 1. März gilt neu schweizweit:

**Wieder geöffnet:**

- Alle Läden
- Freizeitbetriebe draussen
- Museen sowie Lesesäle von Bibliotheken und Archiven
- Sportanlagen draussen

**15** Treffen draussen mit maximal 15 Personen  
Gilt für Treffen im Familien- und Freundeskreis, Ansammlungen im öffentlichen Raum sowie für sportliche und kulturelle Aktivitäten

**-20** Weitgehende Lockerung bei Sport und Kultur für unter 20-Jährige  
Bis und mit Jahrgang 2001

**Weiterhin gilt:**

- Private Treffen drinnen mit maximal 5 Personen
- Geschlossen:
  - Restaurants und Bars
  - Discos und Tanzlokale
  - Kulturbetriebe (drinnen)
  - Sportanlagen (drinnen)
  - Freizeitbetriebe (drinnen)
- Verbot von Veranstaltungen
- Homeoffice-Pflicht
- Regeln für Skigebiete
- Fernunterricht an Hochschulen
- Ausgedehnte Maskenpflicht
- Singen nur im Familienkreis (Ausnahme: unter 20-Jährige)

- 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



## Mitteilung Kanton Basellandschaft von 24. Februar für den Sport

# Verlängerung der befristeten Massnahmen und Lockerungen im Sportbereich

Der Bundesrat hat am 24. Februar die im Januar beschlossenen Massnahmen auf Grund der epidemiologischen Lage verlängert und in einzelnen Bereichen gelockert. Folgende Sportaktivitäten sind ab dem 1. März 2021 zulässig:

**Öffentlich zugängliche Innenbereiche von Einrichtungen und Betriebe im Sport sind für das Publikum geschlossen**, mit Ausnahme von:

1. Skigebieten und anderen Anlagen im freien Gelände,
2. Anlagen für den Reitsport,
3. Anlagen in Hotels, sofern sie nur für Hotelgäste zugänglich sind.

Zulässig bleibt die Nutzung von Einrichtungen und Betrieben im Sport für Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen mit Jahrgang 2001 oder jünger, einschliesslich Wettkämpfe ohne Publikum.

Im Bereich des Sports sind folgende Sportaktivitäten zulässig:

a. Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen mit Jahrgang 2001 oder jünger, einschliesslich Wettkämpfe ohne Publikum;

b. Sportaktivitäten, die von Einzelpersonen und in Gruppen bis zu 15 Personen mit Jahrgang 2000 und älter ausgeübt werden, ohne Körperkontakt, im Freien und sofern eine Gesichtsmaske getragen oder der erforderliche Abstand eingehalten wird; Wettkämpfe sind verboten; (Einrichtungen unter freiem Himmel wie Kunsteisbahnen, Golf-, Tennis- Fussballplätze, Kletterparks, Leichtathletik-Stadien etc. dürfen öffnen)

c. Trainingsaktivitäten und Wettkämpfe von Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern, die einen nationalen oder regionalen Leistungssportausweis von Swiss Olympic (Swiss Olympic Card) besitzen oder Angehörige eines nationalen Kadern eines nationalen Sportverbands sind und die als Einzelpersonen, in Gruppen bis zu 15 Personen oder als beständige Wettkampfteams trainieren;

d. Trainingsaktivitäten und Wettkampfs Spiele von Teams, die einer Liga mit professionellem oder semiprofessionellem Spielbetrieb oder einer nationalen Nachwuchsliga angehören; ist der Spielbetrieb nur in der Liga eines der beiden Geschlechter professionell oder semiprofessionell, so dürfen die Trainingsaktivitäten und Wettkampfs Spiele auch in der entsprechenden Liga des anderen Geschlechts stattfinden.



## Mitteilung Kanton Basellandschaft von 24. Februar für den Sport

Wie aus der vorliegenden Mitteilung des Kanton Basellandschaft vom 24. Februar 2021 zu entnehmen, hatte sich der Regierungsrat dazu entschlossen die Bestimmungen des Bundes für den Sportbereich zu übernehmen und nicht zusätzlich 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 Jahrgang 2001 sind sportliche Aktivitäten erlaubt
- für Erwachsene ab Jahrgang 2000 und älter ist die sportliche Aktivität (Indoor) verboten, es wird nach einer Outdoor-Lösung z.B. am Samstagvormittag gesucht
- Ausnahmen gibt es für Leistungssportler/innen in einem Nationalen Kader der SKF

Aufgrund dieser Regelungen/Beschlüsse des Bundes- und Regierungsrates, hat die Leitung des Budo Sport Centers folgendes beschlossen:

Das **Budo Sport Center Liestal** wird ist nach den Sportferien (Betriebsferien) **ab 01. März 2021** wieder geöffnet. Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis und mit Jahrgang 2001 werden Trainings angeboten. **Für Erwachsene ab Jahrgang 2000 und älter ist die sportliche Aktivität im BSC (Indoor) bis voraussichtlich zum 31. März 2021 immer noch verboten.** Eine Ausnahme sind Trainings für die Leistungssportler/innen mit einer Nationalen Talentcard oder diejenigen Elite-Athleten die dem Kader des Nationalen Verbandes angehören.

Da die erwachsenen BSC-Mitglieder (Karate und Krav Maga) nach wie vor nicht in Innenräumen aufgrund der Covid-Verordnung einer sportlichen Aktivität nachgehen dürfen, wird eine Outdoor-Trainingsmöglichkeit in Trainingsgruppen (à max. 15 Personen) geprüft.

Für interessierte Neueinsteiger (Karate, Krav Maga, Tai-Chi und Fitness) ab Jahrgang 2000 und älter können wir somit im Moment immer noch keine Probetrainings oder Einsteigerkurse anbieten. Für interessierte Karate-Kids und Karate- oder Krav Maga Jugendliche oder junge Erwachsene bis und mit Jahrgang 2001, werden wir im Frühjahr 2021, nochmals neue Einsteigerkurse anbieten. 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 (1-5 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 01. März 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 neu angepassten Massnahmen, können wir bei den Trainings der **Kinder und Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen** deren **24 Personen im Dojo 1** und **12 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 24. Februar 2021. Bei den Kindern und Jugend sowie jungen Erwachsenen bis und mit Jahrgang 2001 gibt es keine Einschränkungen. Ab **Jahrgang 2000 und älter**, also den Erwachsenen ist das Training in Innenräumen nach wie vor 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) besteht bei Kinder und Jugendlichen sowie den jungen Erwachsenen (bis Jahrgang 2001) keine Maskentragpflicht. Jeder Person wird eine Trainingsfläche zugeteilt (mindestens 1,5m Abstand) und die Belüftung (Lüften) sichergestellt. Beide Dojos verfügen über diese Einteilung der Trainingsflächen. Es wird regelmässig vor- und nach sowie während den Trainings gelüftet. Die Trainings oder Sportausübung finden 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 1,5m Abstands-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 bis Ende März immer noch ausnahmslos verboten!** Der Abstand von 1,5 Meter ist einzuhalten und jede Person trainiert nur in seinem zugeteilten Trainingsbereich.

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. Symptombefrei 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) noch bis zum **31. März 2021**. Änderungen aufgrund angekündigter Verschärfungen oder Lockerungen des Bundesrates und der Kantone sind vorbehalten.

Budo Sport Center  
Centerleitung  
Giuseppe Puglisi



**Trainingsorganisation / Trainingszeiten ab 01. März 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 arbeitet auch im März mit der Personenbeschränkung und Abstandsregelung (1.5m Abstand). Aus diesem Grund werden wir die Teilnahme an Trainings **ab 01. März 2021 bis voraussichtlich Ende März 2021** immer noch 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 36 Trainingsfeldern (1,5m) für 36 Kinder pro Stunde (Dojo 1/24 und Dojo 2/12) sowie die gleiche Anzahl Plätze für Kinder/Jugendliche sowie neu junge Erwachsene bis Jahrgang 2001 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 36 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 01. März 2021**

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

Aufgrund der Lockerungen können jetzt neu wieder 36 Kinder und Jugendliche pro Trainingsstunde erscheinen. Somit gelten wieder die regulären Bonsai-Stunden am Montag und Mittwoch von 16.45-17.45 für die 5-7 Jahre alten Kids und für die älteren Kids ab 8 - 12 Jahre die Trainingszeiten von 17.45 - 18.45 Uhr.

- jedes Karate-Kind kann nur zweimal pro Woche ins Training kommen
- jeder Karate-Jugend kann nur zweimal pro Woche ins Training kommen
- am Montag und Mittwoch jeweils zwei Trainings ab 16.45-17.45 Uhr
- am Montag, Mittwoch und Freitag jeweils drei Trainings ab 17.45-18.45 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 72 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 72 Trainingsplätze für Karatekids.

### **Beim Karate für Jugend ab 13 Jahren bis und mit Jahrgang 2001**

Die Karate-Trainings für Jugend und jungen Erwachsenen (ab 13 - Jahrgang 2001) sind am Montag, Mittwoch und Freitagabend von 19.00 - 20.00 Uhr. Neu haben wir deren 36 Plätze pro Training und damit wieder genügend Anzahl Trainingsplätze.

**Jugendliche** ab dem **13. Altersjahr** die bislang noch im Kindertraining waren, **müssen** wie seit Januar nach wie vor 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 18. Altersjahr (U18)**

Die Trainingslektion für **Krav Maga Juniors** am Dienstag von 18.00-19.00 Uhr ist aufgrund der Massnahmen/Lockerungen nun wieder für alle Jahrgänge ab 2008 - 2003 zugänglich.



**Infrastruktur / Raumkonzept neu ab 01. März 2021**

- für Kinder und Jugend sowie junge Erwachsene bis und mit Jahrgang 2001
- Schutzmassnahmen für Trainingsbetrieb

Vorgaben für die Trainingsräume / Dojos 1 + 2

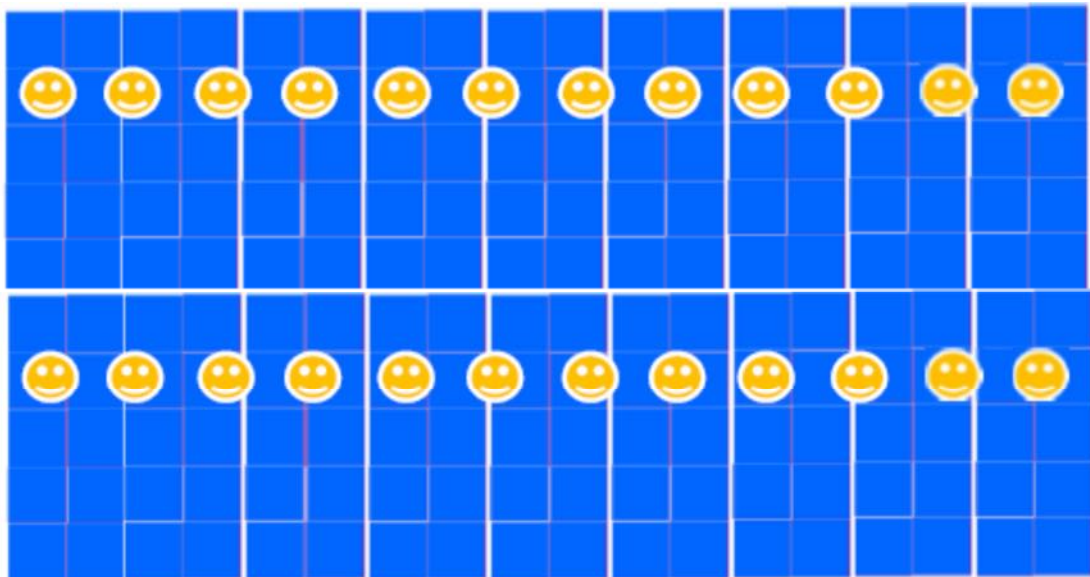
**Neue angepasste Bestimmungen** für die Trainingsräume / Dojos **ab 01. März 2021**

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/Kreuz) pro Person gemäss den Grundsatz (Trainingsfläche pro Person wenn immer möglich 1.5m Abstand) vorgenommen.

**36 Trainingsfelder (1+2 Dojos)**

24 Trainingsfelder mit jeweils 1.5m Abstand **für 24 Personen** im Dojo 1 (200m<sup>2</sup>)

12 Trainingsfelder mit jeweils 1.5m Abstand **für 12 Personen** im Dojo 2 (80m<sup>2</sup>)



Beispiel im Dojo 1 mit 24 Trainingsfeldern / 1 Trainingsfeld à 1,5m Abstand

**Anmerkungen:**

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)



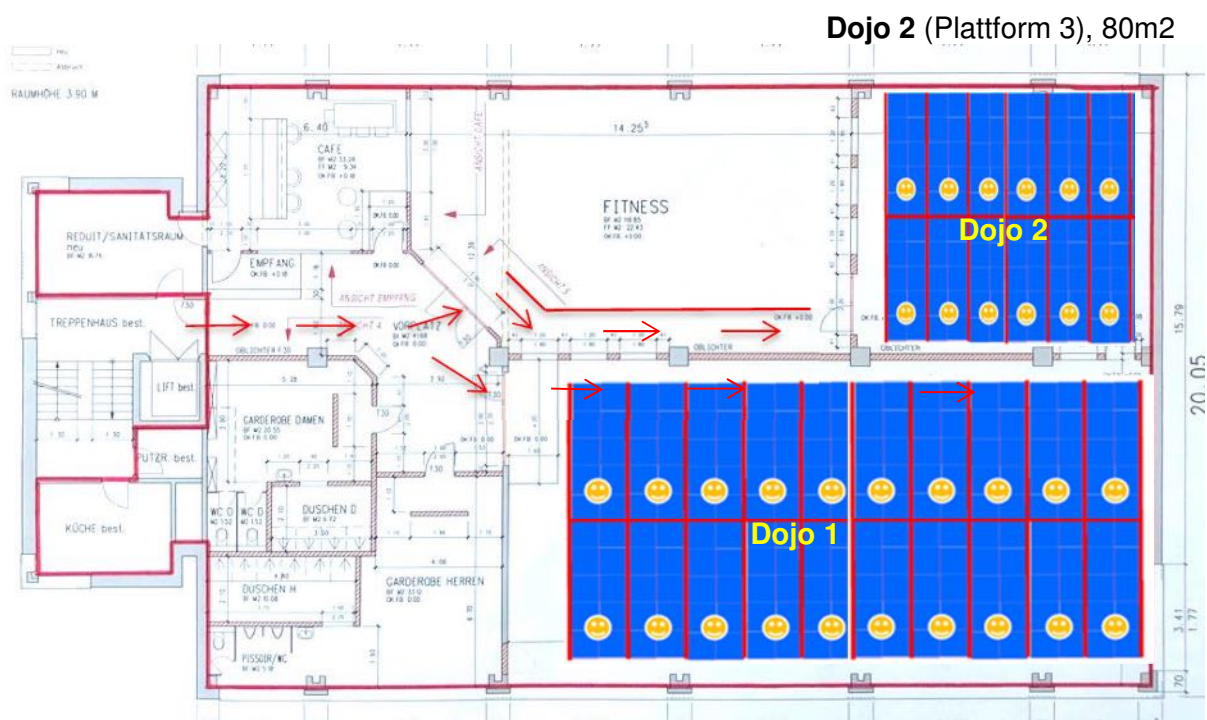
**Platzverhältnisse / Trainingsverhältnisse (Raumkonzept BSC) neu ab 01. März 2021**

- **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 Klebbband 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)



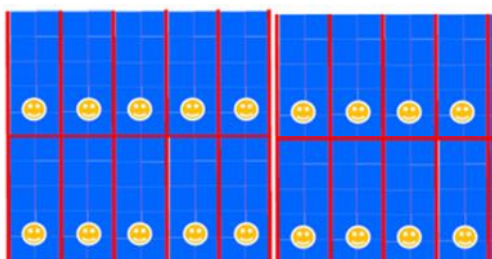
**Dojo 2 (Plattform 3), 80m<sup>2</sup>**

**Dojo 1 (Plattform 1+2), 200m<sup>2</sup>**

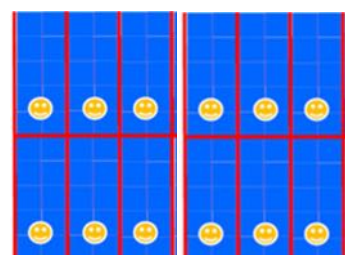
**36 Trainingsfelder in zwei Räumen (Dojo 1+2) mit 10m<sup>2</sup> pro Person und 1.5-2m Abstand**

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**  
24 Trainingsfelder



**Dojo 2**  
12 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 01. März 2021**

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

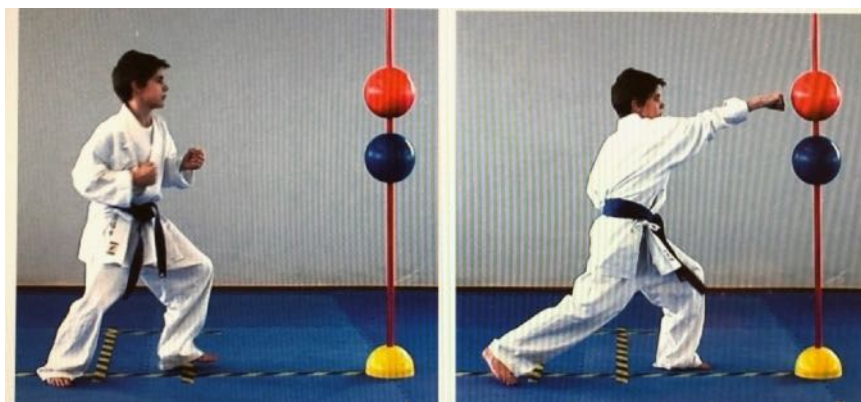
Da aktuell aufgrund der Corona-Pandemie keine Wettkämpfe stattfinden, wird in der allgemeinen oder speziellen Vorbereitungsmethode trainiert. Konditioneller und koordinativ-motorischer Aufbau, Techniktraining (Erwerben und Verbessern) und Variationen.

### **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, 26. Februar 2021

Budo Sport Center Liestal  
Centerleitung

  
Giuseppe Puglisi