

# Budo Sport Center Liestal

Kampfsport und Fitness



Neue Bestimmungen von Bund und Kanton  
basierend auf

**Covid-19-Verordnung**  
vom 19. Juni 2020 / Anpassung vom 14. April 2021  
für den Sportbereich (ohne Körperkontakt)

**COVID-19**  
**Schutzkonzept 07**

für das

**Budo Sport Center Liestal**

**ab 19. April 2021 / Bund/Kanton**  
**bis voraussichtlich Mai 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; Zweite Lockerung vom 14. April 2021 für alle Freizeit- und Sportbetriebe gültig ab 19. April/bis zur nächsten Anpassung (Mai 2021)!

Der Bundesrat hat an seiner Medienkonferenz vom 14. April einen weiteren Öffnungsschritt beschlossen. Ab dem 19. April sind sportliche Aktivitäten für Personen mit Jahrgang 2000 und älter in Innenräumen, mit Einschränkungen (Training mit Maske und Abstand 1,5m) wieder möglich. Diese neu beschlossenen Massnahmen (zweite Lockerungen) gelten voraussichtlich bis zur nächsten Anpassung im Mai (evtl. bis zur Auffahrt). Ein genaues Datum der nächsten Schritte ist von Bund und Kanton im Moment noch nicht bekannt.

Kinder und Jugendliche bis und mit Jahrgang 2001 dürfen weiterhin ohne Einschränkungen Sport betreiben. So auch die Leistungssportler/innen die einem Nationalen Kaderngefäss 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** 14.04.2021

**Ab 19. April gilt neu:**

 <b>Wieder geöffnet:</b>	 Restaurants und Bars draussen	 Freizeit- und Kulturbetriebe (auch drinnen)
 <b>Veranstaltungen wieder möglich</b>	 Mit Publikum drinnen: Maximal 50 Personen resp. 1/3 der Kapazität	 Mit Publikum draussen: Maximal 100 Personen resp. 1/3 der Kapazität
 <b>Präsenzunterricht an Hochschulen wieder möglich</b> Maximal 50 Personen. Gilt für Hochschulen und Erwachsenenbildung.	 <b>Wettkämpfe im Amateursport mit maximal 15 Personen</b> Gilt nur für Sportarten ohne Körperkontakt.	

**Weiterhin gilt:**

 Private Treffen drinnen mit maximal 10 Personen	 Homeoffice-Pflicht	 Regeln für Sport und Kultur (mit Ausnahmen für unter 20-Jährige)
 Geschlossen: Restaurants und Bars (drinnen), Discos, Tanzlokale, Wellness-/Freizeitbäder (drinnen)	 Ausgedehnte Maskenpflicht	 Empfehlung: Lassen Sie sich testen!

**Basismassnahmen bleiben wichtig!**



 Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun Svizra Swiss Confederation	Bundesrat Conseil fédéral Consiglio federale Cussegl federal Federal Council
--	--



## Mitteilung Kanton Basellandschaft (Sportamt) von 14. April für den Sport

### Weitere Lockerungen im Sportbereich ab 19. April

Der Bundesrat hat am 14. April einen nächsten Öffnungsschritt per 19. April beschlossen. Folgende Sportaktivitäten sind ab dem 19. April 2021 zulässig:

- a. Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen mit Jahrgang 2001 oder jünger, einschliesslich Wettkämpfe ohne Publikum;
- b. Sportaktivitäten, einschliesslich Wettkämpfe ohne Publikum, die von Einzelpersonen oder in Gruppen bis zu 15 Personen mit Jahrgang 2000 und älter ausgeübt werden:

- im Freien, wenn eine Gesichtsmaske getragen oder der erforderliche Abstand eingehalten wird,

- in Innenräumen, wenn eine Maske getragen und der erforderliche Abstand eingehalten wird (diesbezüglich gibt es auch Ausnahmen, wenn alle folgenden Punkte erfüllt werden: Wenn mindestens eine Fläche von 25m<sup>2</sup> (bei keiner erheblichen körperlichen Anstrengung: 15m<sup>2</sup>) pro Person zur Verfügung steht oder Abschrankungen angebracht werden, wenn sich nicht mehr als 15 Personen im Raum aufhalten, die Räumlichkeit über eine wirksame Lüftung verfügt (nur Training an Ort und Stelle).

- 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 Wettkampfspiele 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 Wettkampfspiele auch in der entsprechenden Liga des anderen Geschlechts stattfinden.



## Mitteilung Kanton Basellandschaft (Sportamt) von 14. April für den Sport

Wie aus der vorliegenden Mitteilung des Kanton Basellandschaft vom 14. April 2021 zu entnehmen, hatte sich der Regierungsrat dazu entschlossen die Bestimmungen des Bundes für den Sportbereich zu übernehmen und nicht weiter 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 ohne Einschränkungen erlaubt
- für Erwachsene ab Jahrgang 2000 und älter ist die sportliche Aktivität (Indoor) mit Einschränkungen (Tragen einer **Maske** und **Abstand 1,5m**) erlaubt, es dürfen max. 15 Personen (inkl. Trainer) an einem Training teilnehmen
- Ausnahmen gibt es für Leistungssportler/innen in einem Nationalen Kader der SKF

Aufgrund dieser Regelungen/Beschlüsse des Bundes- und Sportamtes Baselland (Regierung BL), hat die Leitung des Budo Sport Centers folgendes beschlossen:

Das **Budo Sport Center Liestal** ist ab Montag, 19. April 2021 für alle Mitglieder (auch Erwachsene) unter Einhaltung der geltenden Massnahmen wieder geöffnet. Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis und mit Jahrgang 2001 werden die Trainings wie seit anfangs Jahr (zu den gleichen Zeiten) weitergeführt. Für die Erwachsenen im Karate werden am Montag, Mittwoch und Freitag jeweils zwei Stunden (19.00-20.00 und 20.00-21.00 Uhr) angeboten. Für die Krav Maga Mitglieder finden am Dienstag und Donnerstag (19.00-20.00 und 20.00-21.00 Uhr) und für die Tai-Chi Gruppe am Samstag (09.00-10.00 Uhr) zu den üblichen Zeiten, die bekannten Trainingsangebote statt. Die Gruppengrösse in den jeweiligen Lektionen ist auf max. 15 Personen (inkl. Trainer) beschränkt.

Der Fitness-Bereich ist abends zu den üblichen Öffnungszeiten und vormittags am Montag, Dienstag, Donnerstag und Samstag wieder geöffnet. Auch im Fitness-Training gelten die allgemeine Maskenpflicht und das Abstandhalten. Im Fitnessraum wird aufgrund der Raumgrösse nur eine reduzierte Anzahl Personen zugelassen.

Für interessierte Neueinsteiger (Karate, Krav Maga, Tai-Chi und Fitness) ab Jahrgang 2000 und älter können wir wieder Einsteigerkurse anbieten. Probetrainings sind möglich, aber nur nach Rücksprache mit der Centerleitung und wenn es die Teilnehmerkapazität aufgrund der eingeschränkten Teilnehmerzahl (15) ermöglicht. Das Budo Sport Center Liestal informiert jeweils auf seiner Homepage unter der Rubrik „Kurse“ und Facebook über die neuen Angebote.

Das vorliegend angepasste Schutzkonzept ist wie die bisherigen Schutzkonzepte (1-6 und Anhänge) für alle Mitglieder des Budo Sport Center Liestal absolut verbindlich! Es soll allen Mitgliedern ein sicheres Training im Budo Sport Center Liestal ermöglichen!



## Allgemeine Regelungen die per sofort Gültigkeit haben ab 19. April 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 niemanden zulassen, die oder der sich nicht über unser Anmeldesystem anmeldet oder angemeldet wird!**

Aufgrund der neu angepassten Massnahmen, können wir bei den Trainings der **Kinder und Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen** wie bisher deren **24 Personen im Dojo 1** und **12 Personen im Dojo 2** zulassen. Dies sowohl im Karate, als auch im Krav Maga. Bei den Kindern und Jugend sowie jungen Erwachsenen bis und mit Jahrgang 2001 gibt es keine Einschränkungen.

Bei den Trainings der Erwachsenen ab Jahrgang 2000 und älter gelten per sofort die neuen Bestimmungen des Bundes und Kantons Baselland, wonach in Innenräumen die Masken-tragpflicht und das Abstandhalten vorgeschrieben sind. Die Trainings der Erwachsenen können jeweils mit bis zu **14 Personen im Dojo 1** stattfinden sowie **max. 8 Personen** können im **Fitnessraum** ihr Training absolvieren.

### 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.

**Masken-tragpflicht** (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 Masken-tragpflicht. 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 und anderen Hilfsmitteln trainiert.

Wie bereits erwähnt, sind Kinder und Jugend von der Maskenpflicht befreit (keine Einschränkungen), dürfen aber freiwillig natürlich eine tragen. **Für alle Erwachsenen ab 2000 und älter ist das Tragen einer Maske beim Betreten des Budo Sport Center und den Trainingsaktivitäten obligatorisch!**

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 Garderobebereich 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. Bei den Erwachsenen und 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 nach wie vor 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 immer alle eine Maske (auch in den Kinder- und Jugendtrainings), 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 (Maske für Erwachsene) 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 oder treten angepasst per 19. April 2021 in Kraft und gelten voraussichtlich (gemäss beigefügtem Schreiben) noch bis voraussichtlich **Mai 2021**. Änderungen aufgrund angekündigter Verschärfungen oder Lockerungen des Bundesrates und der Kantone sind vorbehalten.

Budo Sport Center  
Centerleitung  
Giuseppe Puglisi



## Trainingsorganisation / Trainingszeiten **ab 19. April 2021**

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

Das Budo Sport Center arbeitet ab dem 19. April weiter mit der Personenbeschränkung und Abstandsregelung (1.5m Abstand). Aus diesem Grund werden wir die Teilnahme an Trainings **ab 19. April 2021 bis voraussichtlich Mai 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 bei den Kindern die Kapazität für 36 Trainingsfeldern (1,5m), also für 36 Kinder pro Stunde (Dojo 1/24 und Dojo 2/12). Für die Kinder/Jugendlichen und Erwachsenen von 19-20 Uhr haben wir eine Kapazität von 26 Trainingsplätzen. Im Dojo 1 für 14 Erwachsene und im Dojo 2 für 12 Kinder/Jugendliche.

Die Kinder/Jugendlichen ab 13 - 20 Jahre (Jahrgang 2001) haben keine Einschränkungen. Wenn aufgrund der Kapazitätsgrenze ein Jugendlicher Erwachsener zu den älteren ab Jahrgang 2000 ins Dojo 1 wechseln müsste, so kann er das, muss aber eine Maske tragen.

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 haben wir von Mo-Fr am Abend von 16.45 - 21.00 Uhr und vormittags am Mo/Sa von 09.00 - 11.00 Uhr sowie Di/Do von 10.00 - 12.00 Uhr geöffnet. Die Anmeldung erfolgt analog wie bisher und das Training ist auf 60 Minuten beschränkt.

### 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 36/26 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 19. April 2021**

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

Aufgrund der weiteren Lockerungen können nach wie vor 36 Kinder/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 und den Erwachsenen ab Jahrgang 2000 und älter**

Die Karate-Trainings für Jugend und jungen Erwachsenen (ab 13 - Jahrgang 2001) sind wie bisher am Montag, Mittwoch und Freitagabend von 19.00 - 20.00 Uhr. **Neu haben wir aufgrund der Wiederaufnahme der Trainings (ab 19 Uhr) für Erwachsene (ab Jahrgang 2000 und älter) eine Einschränkung der Kapazität auf 14 (Dojo 1) und 12 Plätze (Dojo 2) pro Training, da bei den Erwachsenen andere Regelungen gelten.** Diese Problematik (wenn sie eintritt) lösen wir so, indem wir die älteren und höher graduierten Jugendlichen, zu der Gruppe der Erwachsenen-Trainings einteilen, wo sie einfach eine Maske tragen müssen.

Das Training für die Erwachsenen im Karate wird am Montag, Mittwoch und Freitag wie zu Beginn der Pandemie (ausser am Mittwoch) doppelt geführt, also zwei einstündige Lektionen hintereinander (19.00-20.00 und 20.00-21.00 Uhr). Dies damit alle mind. 2 Trainingslektionen pro Woche absolvieren können. Auch besteht so für einen jugendlichen Erwachsenen (bis Jahrgang 2001) wenn einmal die Kapazitätsgrenze von 19.00-20.00 Uhr erreicht wäre, die Möglichkeit dort, also von 20.00-21.00 Uhr sein Training zu absolvieren.

### **Beim Krav Maga für Jugend bis zum 18. Altersjahr (U18) und Erwachsene**

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.

Die Erwachsenen im Krav Maga können wie bis vor dem Trainingsunterbruch an den beiden Trainingstagen (Dienstag und Donnerstag) je eine Trainingslektion absolvieren.

**Infrastruktur / Raumkonzept neu ab 19. April 2021**

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

Vorgaben für die Trainingsräume / Dojos 1 + 2

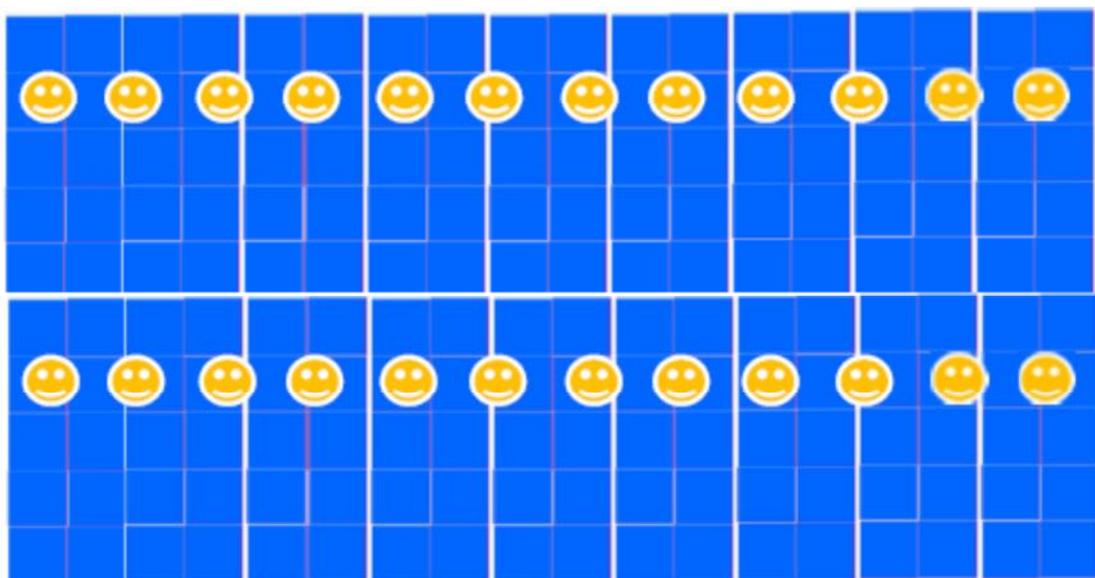
**Neue angepasste Bestimmungen** für die Trainingsräume / Dojos **ab 19. April 2021**

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)



## Infrastruktur / Raumkonzept neu ab 19. April 2021

- für Erwachsene ab Jahrgang 2000 und älter (Dojo 1)
- Jugend sowie junge Erwachsene bis und mit Jahrgang 2001 (Dojo 2)
- Schutzmassnahmen für Trainingsbetrieb

Vorgaben für die Trainingsräume / Dojos 1 + 2

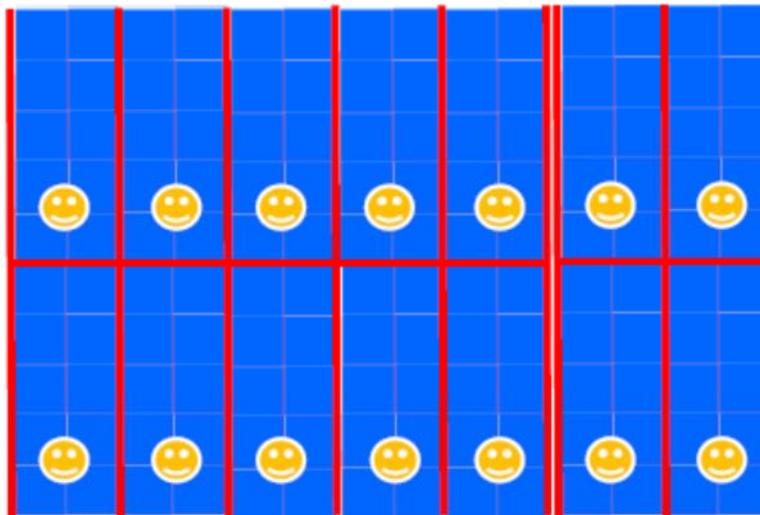
### Neue angepasste Bestimmungen für die Trainingsräume / Dojos ab 19. April 2021

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.

### 26 Trainingsfelder (1+2 Dojos)

14 Trainingsfelder mit jeweils 1.5m Abstand für 14 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 14 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)



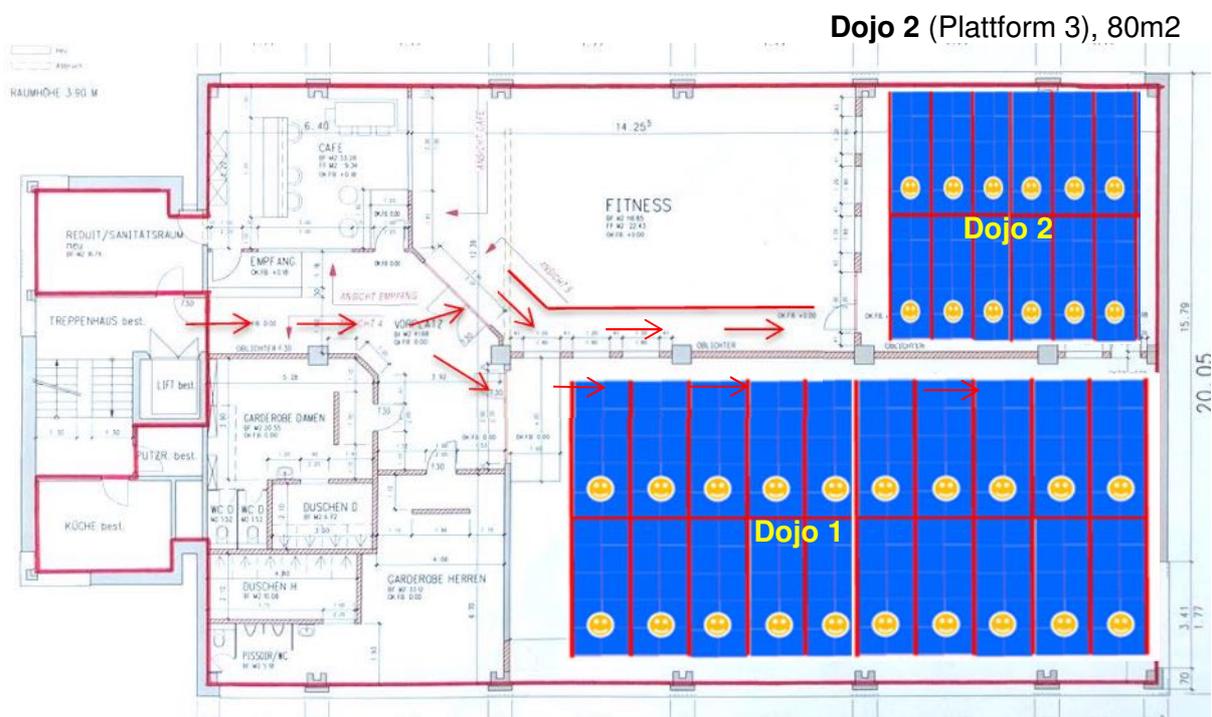
**Platzverhältnisse / Trainingsverhältnisse (Raumkonzept BSC) neu ab 19. April 2021**

- **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)

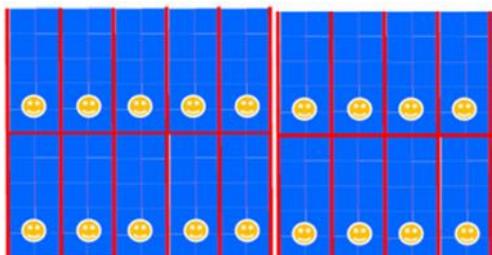


**Dojo 1 (Plattform 1+2), 200m<sup>2</sup>**

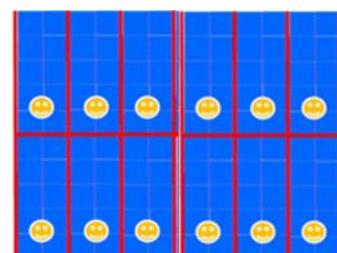
**36 Trainingsfelder in zwei Räumen (Dojo 1+2) und 1.5m Abstand**

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 (Beispiel)**  
24 Trainingsfelder (Kinder)



**Dojo 2 (Beispiel)**  
12 Trainingsfelder (Kinder)

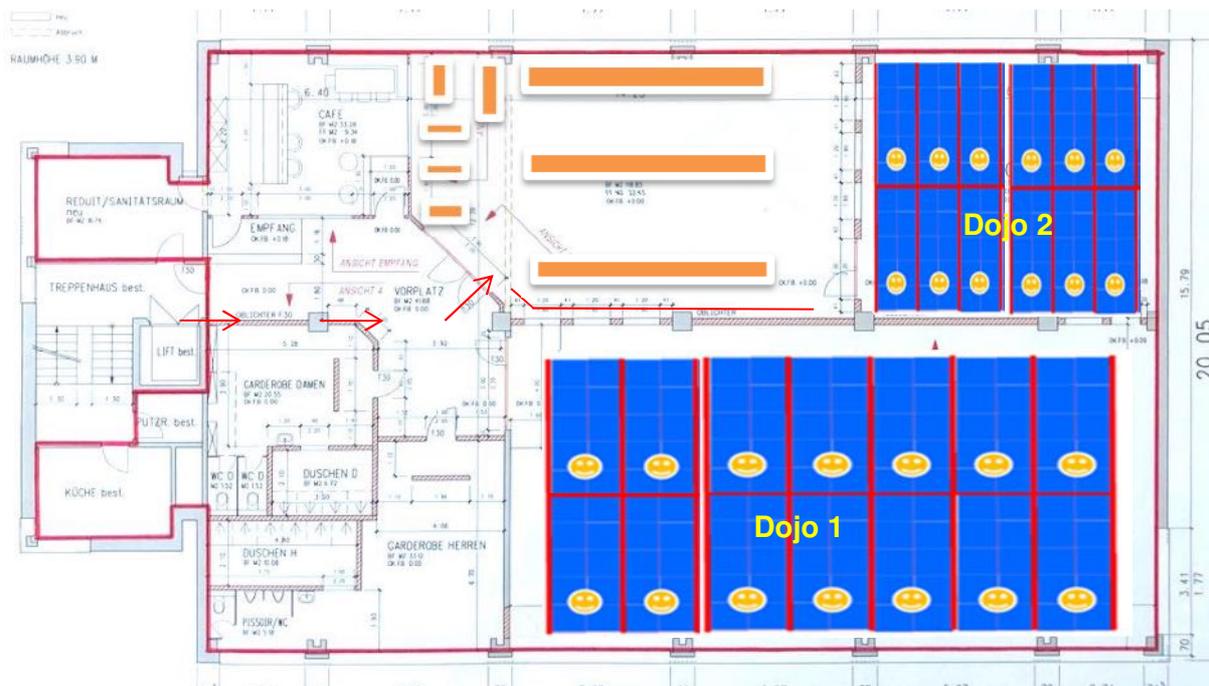




**Dojo 1** (24/14 Trainingsplätze) und **Dojo 2** (12 Trainingsplätze) **neu ab 19. April 2021**

**Beispiel von Erwachsenen und Jugend in zwei getrennten Räumen**

Im Dojo 1 (ca. 200m<sup>2</sup>) wird das Training für Erwachsene auf 14 Trainingsplätze und bei der Jugend (ab 13-20 Jahren) im Dojo 2 aufgrund der Raumgrösse von 80m<sup>2</sup> auf 12 Trainingsplätze (Jugend/junge Erwachsene) beschränkt.



Beispiel: Erwachsene (Dojo 1), Jugend (Dojo 2)

**Regelung Fitness-Bereich neu ab 19. April**

Im Fitness-Bereich gelten ab 19. April 2021 die gleichen Trainingsbedingungen wie für die Karate, Krav Maga und Tai-Chi Trainings auf den Trainingsplätzen im Dojo 1+2.

**Es herrscht Maskentragpflicht im ganzen Fitness-Bereich!**

Ansonsten gelten die gleichen kantonalen Bestimmungen gemäss den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte (Distanz halten, 1,5m Mindestabstand zwischen allen Personen; kein Körperkontakt) sowie der gleiche Anmeldeprozess wie für die Gruppen-Trainings. **Neu können wieder deren 08 Personen gleichzeitig eine Fitnessstunde absolvieren.**

**Eingangstüre / Türen zu den Räumen**

Sämtliche Türen zum Center (2. OG) und im Center selbst, bleiben während den Öffnungszeiten offen. Dies, damit niemand Türgriffe bedienen muss. Einzig die Haupteingangstüre im Erdgeschoss muss wie bisher geöffnet werden.



## **Umkleide / Dusche / Toiletten seit 08. Sept. 2020 gemäss Zutrittskonzept geöffnet**

Die Umkleieräume (Garderoben) und Duschen sind 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 19. April 2021

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

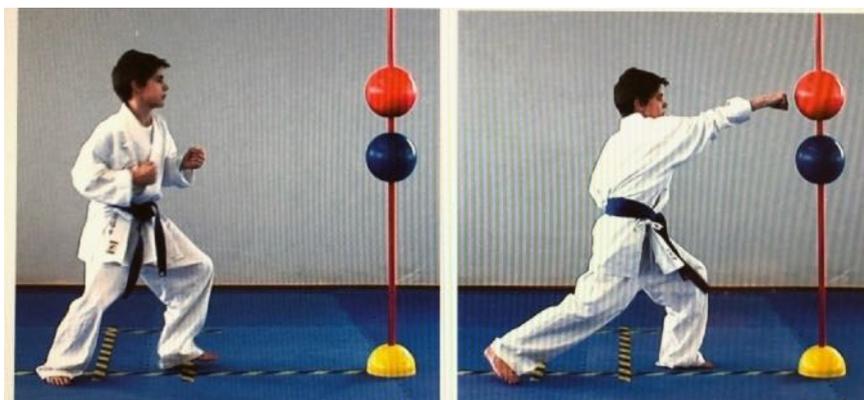
Da aktuell aufgrund der Corona-Pandemie keine Wettkämpfe stattfinden, wird in der allgemeinen oder speziellen Vorbereitungsmethode trainiert. Konditioneller und koordinativ-motorischer Aufbau, Techniktraining (Erwerben und Verbessern) und Variationen.

### **Kata** (Formentraining)

Das Kata Training im Leistungssport unterscheidet sich zum Breitensport in der Zielsetzung für eine Trainingssaison. 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 Trainingssaison 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 Frontritte: <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, 17. April 2021

Budo Sport Center Liestal  
Centerleitung

  
Giuseppe Puglisi