



**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 04**

**für das**

**Krav Maga Self Protect Center Basel**

**ab 19. April 2021 / Bund/Kanton**  
**bis voraussichtlich Ende Mai 2021**

basierend auf dem plausibilisierten und angepassten Grund-Schutzkonzepten  
der SKF / KMS und KMS BS vom 13.05./06.06./29.06.2020



**[www.kravmaga-basel.ch](http://www.kravmaga-basel.ch)**

CH-4455 Basel, Blotzheimerstrasse 68, Telefon 061 902 03 02 (BSC Liestal)  
E-Mail I [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 (Ende 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 BS überprüft werden.

**Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus** 14.04.2021




**Ab 19. April gilt neu:**


 <b>Wieder geöffnet:</b>	 <b>Restaurants und Bars draussen</b>	 <b>Freizeit- und Kulturbetriebe (auch drinnen)</b>
 <b>Restaurants und Bars draussen</b>	 <b>Sportanlagen (auch drinnen)</b>	
 <b>Veranstaltungen wieder möglich</b>	 <b>Mit Publikum drinnen: Maximal 50 Personen resp. 1/3 der Kapazität</b>	 <b>Mit Publikum draussen: Maximal 100 Personen resp. 1/3 der Kapazität</b>
 <b>Generell maximal 15 Personen</b>		
 <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 Basel-Stadt(Sportamt) von 14. April für den Sport

### Massnahmen Sport ab 19. April 2021

#### Vereinsnutzungen aller Sportanlagen mit Kindern und Jugendlichen Jahrgang 2001 oder jünger

- Grundsätzlich gibt es keine Änderungen bei den Nutzungsmöglichkeiten durch Kinder und Jugendliche Jahrgang 2001 oder jünger. Es gilt keine Beschränkung der Anzahl Personen. Bei gemischten Gruppen mit Jugendlichen Jahrgang 2001 oder jünger und älteren Personen gelten die Vorgaben für Personen mit Jahrgang 2000 oder älter.
- Weiterhin sind bei Wettkämpfen und Spielen keine Zuschauer/innen zugelassen. Betreuungspersonen, die ihre Kinder zum Training bringen, ist der Zugang zur Sportanlage nicht erlaubt.
- Für Trainerinnen und Trainer, die älter als 20 Jahre alt sind, gilt Maskentragpflicht während der Dauer des Trainings sowie in den Innenräumen und Garderoben.
- 

#### Nutzungen von Sporthallen und Innenräumen von Personen mit Jahrgang 2000 und älter

- Sportaktivitäten sind für Personen mit Jahrgang 2000 und älter einzeln oder in Gruppen von bis zu 15 Personen erlaubt.
- Pro Einfachhalle sind max. 2 Gruppen zugelassen.
- Es ist eine Gesichtsmaske zu tragen UND der Abstand jederzeit einzuhalten.
- Nur in Ausnahmefällen kann auf eine Maske verzichtet werden. Jeder Person müssen mind. 25 m<sup>2</sup> zur ausschliesslichen Nutzung zur Verfügung stehen und es ist pro Einfachhalle nur 1 Gruppe erlaubt.
- Bei ruhigem Sport am Platz und mind. 15 m<sup>2</sup> freier Fläche pro Person, kann auch auf eine Maske verzichtet werden.
- Wettkämpfe ohne Publikum sind unter oben genannten Bedingungen möglich.
- Garderoben dürfen gemäss den Kapazitätsangaben resp. mit der Vorgabe von 6 m<sup>2</sup> genutzt werden. Die Duschen dürfen nicht genutzt werden, da ohne Maske die Flächenvorgaben im Duschbereich nicht eingehalten werden können.



## Mitteilung Kanton Basel-Stadt (Sportamt) von 14. April für den Sport

Wie aus der vorliegenden Mitteilung des Kanton Basel-Stadt vom 14. April 2021 zu entnehmen, hatte sich der Regierung 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 der Regierung für den Sport, aber konkret vor allem für das Krav Maga Self Protect Center Basel und seine Kunden.

### Regelungen für den Sport allgemein:

- 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

..**kein Körperkontakt**, es wird ein kontaktloses Training angeboten

Aufgrund dieser Regelungen/Beschlüsse des Bundes- und Sportamtes Basel-Stadt (Regierung BS), hat die Leitung des KMS Center Basel folgendes beschlossen:

Das **Krav Maga Self Protect Center Basel** ist ab Montag, 26. April 2021 für alle Mitglieder (Erwachsene) unter Einhaltung der geltenden Massnahmen wieder geöffnet. Für die Krav Maga Mitglieder finden am Montag und Mittwoch (19.15-20.15) zu den üblichen Zeiten, die bekannten Trainingsangebote statt. Die zweite Stunde (20.30 - 21.30 Uhr) an den beiden Trainingsabenden wird sofort erweitert, wenn die ersten beiden Stunden vollends genutzt werden und es aufgrund der Kapazitätsgrenze die zweite Stunde braucht. Die Gruppengrösse in den jeweiligen Lektionen ist auf max. 15 Personen (inkl. Trainer) beschränkt.

Für interessierte Neueinsteiger 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 Krav Maga Self Protect Center Basel informiert jeweils auf seiner Homepage unter der Rubrik „Kurse“ über die neuen Angebote.

Das vorliegend angepasste Schutzkonzept ist wie die bisherigen Schutzkonzepte (1-3 und Anhänge) für alle Mitglieder das Krav Maga Self Protect Center Basel absolut verbindlich!

Es soll allen Mitgliedern ein sicheres Training im KMS Center Basel ermöglichen!

### Allgemeine Regelungen die per sofort Gültigkeit haben ab 26. 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 werden niemanden zulassen, die oder der sich nicht über unser Anmeldesystem anmeldet!**

Aufgrund der neu angepassten Massnahmen, gelten bei den Trainings der Erwachsenen ab Jahrgang 2000 und älter per sofort die neuen Bestimmungen des Bundes und Kantons Basel-Stadt, wonach in Innenräumen die **Maskentragpflicht** und das **Abstandhalten** vorgeschrieben sind. Die Trainings der Erwachsenen können mit jeweils bis zu **14 Personen im Dojo und einem Trainer (total 15 Personen)** stattfinden.



### 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** (Interessierte, Freunde, Verwandte etc. oder andere Personen) erlaubt.

**Maskentragpflicht** im **Eingangs-** (Treppenhaus), **Empfangs-**, **Garderoben-** und **Trainingsbereich**.

### Training

Jeder Person wird eine Trainingsfläche zugeteilt (mindestens 1,5m Abstand) und die Belüftung (Lüften) sichergestellt. Das Dojo verfügt über die 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 Schlagkissen und anderen Hilfsmitteln trainiert.

**Für alle teilnehmenden Erwachsenen ist das Tragen einer Maske beim Betreten des KMS Center Basel und während den Trainingsaktivitäten obligatorisch!**

Es werden keine herumliegenden Masken geduldet. Auch sind die gebrauchten Masken nicht im KMS Center Basel 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** ist unter Berücksichtigung der Kapazitätsgrenze von 6m<sup>2</sup> pro Person erlaubt. **Die Duschen dürfen nicht genutzt werden!**

### Gruppengrösse

Bei den Erwachsenen sind max. 15 Personen (inkl. Trainer) pro Gruppe erlaubt.

**Trainingsform** im Krav Maga findet momentan **kontaktlos** statt. Es wird Techniktraining angeboten im Bereich Krav-Boxing, aber auch an den Schlagkissen kann trainiert werden sowie diverse Grundlagen aus dem Basic-Bereich. **Partnerübungen mit Kontakt sind im Krav Maga nach wie vor ausnahmslos verboten!** Der Abstand von 1,5 Meter ist einzuhalten und jede Person trainiert nur in seinem zugeteilten Trainingsbereich.

### Trainer/Instruktoren

Die Trainer/innen, welche die Lektionen leiten, tragen im KMS Center immer 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 (Maske für Erwachsene) auch in den Garderoben
3. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG auch in den Bereichen - Garderoben
4. Trainingslektion via online Anmelde-Tool buchen, ansonsten keine Trainingsberechtigung!
5. Besucher oder Gäste, warten draussen vor dem Dojo und nicht im Dojo!

### **Allgemein:**

Diese Bestimmungen für den Sport und damit auch für das KMS Center Basel, sind seit dem 19. Dezember 2020 oder treten angepasst per 19. April 2021 in Kraft und gelten voraussichtlich (gemäß beigefügtem Schreiben) noch bis voraussichtlich Ende **Mai 2021**. Änderungen aufgrund angekündigter Verschärfungen oder Lockerungen des Bundesrates und der Kantone sind vorbehalten.

Liestal, 19. April 2021

Freundliche Grüsse und bleibt gesund

KMS Headquarters Switzerland  
Giuseppe Puglisi

KMS Center Basel  
Angelo Savorani

KMS Center Basel  
Apollo Dauag



## KMS Standort Basel

Der KMS Standort Basel <https://kravmaga-basel.ch/standort/basel> wird seit 2003 durch Angelo Savorani, Stv. Chefinstruktoren Schweiz und Head-Instruktoren geleitet. Der KMS Standort in Basel ist im Dojo der Judo Schule Nippon Basel

<https://www.nipponbasel.ch/>

von **Tim Hartmann** an der Blotzheimerstrasse 68, 4455 Basel untergebracht. KMS Basel ist dort seit mehreren Jahren eingemietet und hat am Montag- und Mittwochabend jeweils von 19.15 - 21.30 Uhr pro Abend zwei Stunden wo Krav Maga unterrichtet wird. Siehe Belegungsplan Judo Schule Nippon Basel (Link)

<https://www.dropbox.com/s/v6y5xt7k2ggpinr/Belegungsplan%20Basel%20und%20Oberwil.xlsx?dl=0>

Die Trainings vor Ort, werden durch **Angelo Savorani** und seine KMS Miliz-Instruktoren geleitet. Sämtliche administrativen und organisatorischen Aufgaben wie: Mitgliederverwaltung, Kursausschreibungen und Mitteilungen an die Mitglieder werden vom Hauptsitz in Liestal vorgenommen.

**Angelo Savorani** (verantwortlicher Leiter KMS Basel)

- Stv. Chefinstruktoren Krav Maga Self Protect Association Switzerland
- Head-Instruktoren KMS Basel

**Annemarie Puglisi** (Headquarter KMS Schweiz in Liestal)

- Administration, Organisation BSC / KMS Schweiz

## Krav Maga Team Basel

Apollo Dauag

- Stv. Head Instruktor KMS Basel

Roland Darms

- KMS Instruktor KMS Basel

Hervé Moritz

- KMS Instruktor KMS Basel

## Unsere Partner in Basel:

Krav Maga Self Protect

<https://kravmaga-schweiz.ch/>

Swiss Karate Federation / Partnerorganisation

<http://www.karate.ch/>

## Reguläre KMS Trainingszeiten in Basel (& Liestal)

Unter normalen Umständen, finden am KMS Standort in Basel am Montag von 19.15-21.30 Uhr und Mittwoch von 19.15-21.30 Uhr pro Abend jeweils zwei Trainings statt.

### Trainingszeiten Krav Maga Liestal und Basel ab 01.01.2020

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Samstag	
	Liestal		1	2	1	2	1	2	Liestal	1
18:00 19:00				Krav Maga Junior Protect						
19:00 20:00			Krav Maga alle Level				Krav Maga alle Level		09:00 10:15	Krav-Sparring alle Level
20:00 21:00			Krav Maga Basic	Krav-Prüfung Vorbereitung	Krav Maga Basic	Einsteigerkurs Jan/Sept 2020	Krav Maga Adv/Instr	Einsteigerkurs Apr/Okt 2020		
<b>Basel</b>										
19:15 20:15	Krav Maga alle Level					Krav Maga alle Level				
20:30 21:30	Krav Maga Basic	Einsteigerkurs Jan/Sept 2020				Krav Maga Basic / Adv				
<b>Prüfungen für Liestal u. Basel 2020</b>			<b>Training für Krav - Sparring 2020</b>				<b>KMS Switzerland</b>		<b>KMS Einsteigerkurse</b>	
Basic Di/Mi/Do 20 Uhr 31.03. - 02.04. Advanced Di/Mi/Do 20 Uhr 12/19/26.05. Instruktor ab 09 Uhr So/03.05. 15/17/22.09. 09/10.12. ganzer Tag			1. Quartal ab 0900 Uhr Sa/18.01. Sa/08.02. Sa/14.03. 2. Quartal ab 0900 Uhr Sa/18.04. Sa/23.05. Sa/13.06. 3. Quartal ab 0900 Uhr Sa/15.08. Sa/21.11. Sa/19.09. 4. Quartal ab 0900 Uhr Sa/17.10. Sa/21.11. Sa/12.12.				KMS Trainerkurse 2020 ab 10 Uhr Sa/25.01. Sa/05.09. Sa/02.05. Sa/28.11. (KMS Kurse siehe Jahresplan)		Januar / September 2020 jeweils 6 Lektionen Basel ab 27.01. ab 31.05. Liestal ab 28/29.01. ab 31.02.09.	

### Lageplan / BSC Liestal & Headquarter KMS Switzerland

**Budo Sport Center Liestal & Headquarter KMS Switzerland**  
Swisscom-Gebäude / Altmarkt  
Lausenerstrasse 6  
CH-4410 Liestal  
Tel. | 061 902 '03 02



### Lageplan KMS Basel

### Judo Schule Nippon Basel & Binningen | Oberwil

Blotzheimerstrasse 68  
CH-4455 Basel  
Tel. | 061 902 '03 02 (BSC Liestal)

### Kontakt Vermieter:

Tim Hartmann, Sportlicher Leiter  
Email: [tim.hartmann@nipponbasel.ch](mailto:tim.hartmann@nipponbasel.ch)  
Tel.-Mobil: 079 709 87 70

<https://www.nipponbasel.ch/lageplan>



## Infrastruktur / Raumkonzept **neu ab 26. April**

### - Schutzmassnahmen für Trainingsbetrieb

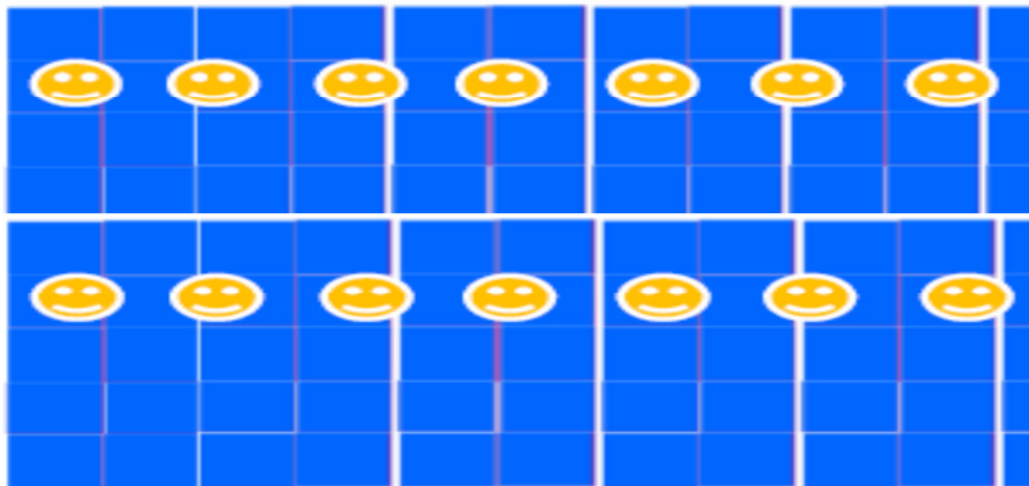
Vorgaben für die Trainingsräume / Dojos

### Neue angepasste Bestimmungen für die Trainingsräume / Dojos **ab 26. April 2021**

Damit die übergeordneten Grundsätze im Sport und bei uns im Kampfsport-Trainingsbetrieb eingehalten werden können, wird weiterhin auf eine sichtbare Markierung des Platzbedarfs (Trainingsplatz) pro Person gemäss den Grundsatz (wenn immer möglich 1,5m Abstand) vorgenommen.

### 14 Trainingsplätze (Dojo Nippon Basel)

14 Trainingsplätze mit jeweils 1,5m Abstand **für 14 Personen** im Dojo (140m<sup>2</sup>)



Beispiel im Dojo mit 14 Trainingsplätzen mit jeweils 1,5m Abstand (seitlich)

### **Anmerkungen:**

Trainingsplatz pro Person (ohne m<sup>2</sup> Beschränkung)

Jede Person hat seitlich zur nächsten Person 1,5m Abstand

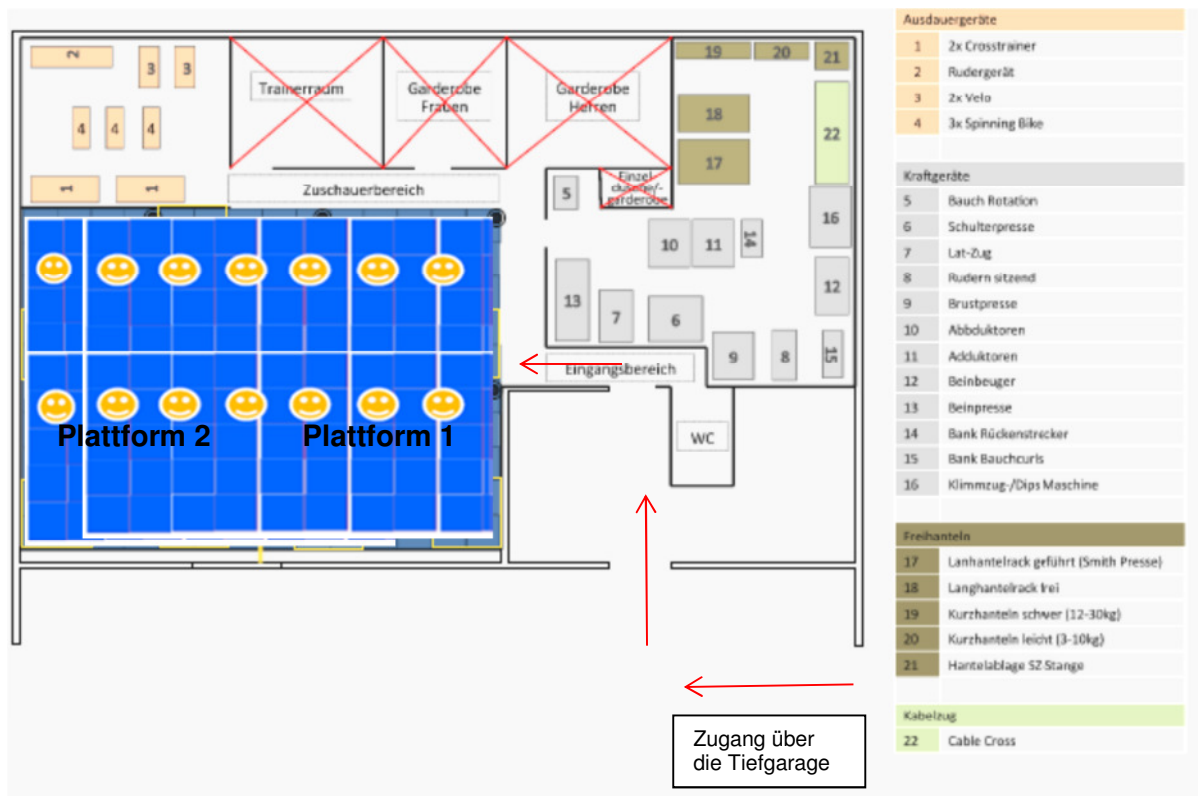
Abstand in der Längsrichtung wo z.B. 5 Schritte gemacht werden können, immer 3m Abstand

Benützung des Trainingsplatzes markiert (zwecks Orientierung)

## Platzverhältnisse / Trainingsverhältnisse (Raumkonzept KMS Basel) neu ab 26. April

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

Über die Auffahrtsrampe der Tiefgarage wie bereits unter dem Punkt Zugangskonzept erwähnt, gelangen die Mitglieder über das 1. Untergeschoss via Durchgangstüre zur Eingangstüre der Judo Schule Nippon Basel (KMS Basel). Dies hat den Vorteil, dass sie nicht über den Haupteingang der Liegenschaft und das enge Treppenhaus müssen sowie der direkte Kontakt mit den dort wohnhaften Hausbewohner vermieden werden kann. Ab dort ist der Weg zu den bezeichneten **Trainingsfeldern** mit Klebband am Boden gelb markiert.



Das Dojo der Judo Schule Nippon Basel hat eine Trainingsfläche von 140m<sup>2</sup>. Das Training wird auf 14 mit einem Kreuz markierten Trainingsplatz mit 14 Personen und einem Trainer stattfinden. Zudem liegt ein räumlich abgetrennter Fitnessraum à 73m<sup>2</sup> vor, der jedoch von KMS Basel nicht benützt wird. Auch hier gilt, dass jeder Teilnehmer auf seinem Trainingsfeld bleibt und unabhängig voneinander trainieren kann und mit dem nebenan kein Austausch oder ein in Kontakt treten stattfindet.

Es gelten die übergeordneten Grundsätze gemäss den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte (Distanz halten / 1,5m Mindestabstand zwischen allen Personen; kein Körperkontakt).

Der Zugang zu den **Trainingsfeldern** erfolgt über den Eingang zum **Dojo** (links)



## Duschen **bleiben auch ab 26. April immer noch geschlossen**

Die **Umkleideräume** (Garderoben) dürfen unter Berücksichtigung der Kapazitätsgrenze von 6m<sup>2</sup> pro Person benutzt werden. Um Ansammlungen in den Garderoben zu vermeiden, empfehlen wir den KMS Mitgliedern bereits im Trainingsanzug (Krav Maga Uniform) zum Training zu erscheinen, wodurch auch das Risiko einer Ansteckung minimiert werden kann. Jedes Mitglied duscht zu Hause, da dies nach wie vor verboten ist. Auch hier bitten wir um Verständnis im Rahmen der Vorgaben der Schutzkonzepte.

Die Nutzung der Toiletten ist gewährleistet und 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 Umkleideräumen (Garderoben). Am Standort von **KMS Basel** erfolgt die Reinigung gemäss dem Konzept der Judo Schule Nippon Basel.

## Verpflegung **bleibt ab 26. April immer noch geschlossen**

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 unter der Punkt Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort erwähnt, empfangen oder lassen wir grundsätzlich nur Mitglieder am Standort in Basel für eine Trainingslektion zu, welche sich vorgängig über unseren automatisierten Anmeldeprozess für einen Trainingstermin angemeldet und eine Trainingsbestätigung erhalten haben. Nicht angemeldete Mitglieder, werden nicht zu einer Trainingslektion zugelassen. Damit vermeiden wir unkontrollierte Ansammlungen der Mitglieder vor und im Center am Standort in Basel.

Mitglieder die sich für eine Trainingslektion angemeldet haben, warten vor dem Haupteingang im Erdgeschoss (Liestal) und Tiefgarage (Basel) bis fünf Minuten vor Trainingsbeginn (draussen). Einlass erfolgt im **Tröpfchen-System** (Abstand von 1,5m) und **gestaffelt**. Die geltenden Abstandsregelung 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. 19.10 Uhr! Es soll damit vermieden werden, dass sich vor dem Dojo-Eingang Personen die das Center/Dojo verlassen oder solche die es betreten wollen, kreuzen und die Abstandsregeln nicht eingehalten werden können. Diese Massnahmen werden vor dem Haupteingang angeschlagen und sind auch an der Informationswand angebracht.

## Trainingsorganisation / Trainingszeiten am KMS Standort in Basel

BASEL						
Trainingsplan ab 19. April 2021 bis auf Weiteres						
	MO	DI	MI	DO	FR	SA
geöffnet	für		für			
19:15 - 20:15	KMS		KMS			
20:30 - 21.30	KMS		KMS			

Der KMS Standort in Basel hat noch knapp 40 Mitglieder und steht auch mit den neuen Lockerung und Regelung (1,5m Abstand) immer noch einer grossen Herausforderung gegenüber, um jedem seiner Mitglieder gerecht zu werden. Mit diesen erneuten Lockerungsschritten können wir jedoch ab 26. April 2021 auch während der Ferienzeit mind. **zwei Trainings-  
lektionen pro KMS Mitglied** anbieten, resp. im Anmeldeprozess zulassen.

Die Gruppenzusammensetzung ergibt sich durch den Anmeldeprozess. Aufgrund des grossen Trainingsraumes (Dojo) mit 14 Trainingsplätzen, können 14 Personen und plus ein Trainer pro Trainingslektion teilnehmen.

Ein Training in **rutschfesten Socken** ist erlaubt, aber nicht mehr zwingend nötig. **Trainings-  
schuhe** sind nicht am Standort in Basel nicht erlaubt.

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. Telefone bitte nur wenn nötig, da unsere Zeitressourcen limitiert sind.

Einen Aufenthalt im Fitness-Bereich am Standort Basel haben wir im Moment nicht vorgesehen, da wir keine zusätzlichen Instruktoeren haben, die ein Training im Fitnessraum begleiten oder zusätzlich anbieten könnten.

### Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen

Die Grundrissfläche der Judo Schule Nippon Basel erlaubt es gemäss Raumkonzept 14 Trainingsplätze zu besetzen. Die Trainingsplätze sind klar und sichtbar markiert. Die Teilnehmenden betreten die Räume mit Abstand, Tröpfchen-System und begeben sich auf ihr zugewiesenes Trainingsplatz.

## 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@budospportcenter.ch](mailto:giuseppe.puglisi@budospportcenter.ch)

Bezüglich Rückfragen was die praktischen (technischen) Trainingskonzepte oder andere Belange betrifft, direkt an Giuseppe Puglisi BSC Chefinstruktor Karate und Krav Maga wenden. **Apollo Dauag ist vor Ort der Beauftragte COVID-Verantwortliche im KMS Center Basel.**

Liestal, 19. April 2021

Budo Sport Center Liestal  
KMS Headquarter Switzerland

  
Giuseppe Puglisi