

# JUDO

## Handlungsempfehlungen und Richtlinien für das Training ab 1. Mai 2020.

Auf Basis der [Verordnung des Gesundheitsministers vom 30.04.2020](#) ist eine Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs unter Einhaltung bestimmter Handlungsempfehlungen und Richtlinien wieder möglich. Voraussetzung ist, dass die Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln sowie die Vorgaben der Bundesländer/Gemeinden eingehalten werden können. Die folgenden Informationen sind als Handlungsempfehlungen für alle Judoka in Österreich zu verstehen.

Eine Zusammenfassung über eine Vielzahl an Fragen und Antworten kann auf der [Homepage von Sport Austria](#) abgerufen werden!

### Allgemeine Richtlinien

**2 Meter Abstand halten:** Ein genereller **Mindestabstand von 2 Metern** zwischen Personen ist bei der Sportausübung einzuhalten, **Körperkontakt und damit klassisches Judotraining ist verboten** (davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben).

**Training im Freien:** Ein **Training ist nur im Freien gestattet**. Geschlossene Räumlichkeiten dürfen für die Sportausübung nicht verwendet werden. Die **Kontaktaufnahme mit der zuständigen Gemeinde bzw. mit dem Land** wird dringend empfohlen um einen reibungslosen Trainingsbetrieb auf öffentlichen Plätzen und Sportstätten zu ermöglichen.

**Max. 10 Personen:** Trainingsgruppen dürfen **maximal zehn Personen** umfassen und sollten in der **gleichen Zusammensetzung** bleiben.

**Hygienemaßnahmen:** Die **allgemeinen Hygieneregeln** (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Niesen) sind einzuhalten. Darüber hinaus sind **Sportgeräte**, die mit den Händen berührt werden (z.B. Hanteln, Seile), bevor eine andere Person sie benutzt, zu **desinfizieren**.

**Bei Krankheit:** Personen, die **Symptome** aufweisen oder sich **krank fühlen**, dürfen am Sportbetrieb **nicht teilnehmen**.

### Empfehlungen zur Organisation des Trainings

Die nachfolgenden Empfehlungen dienen als Leitfaden zur Organisation des Trainings. Nur wenn sich alle Beteiligten an die Verordnungen und Handlungsempfehlungen halten, ist ein den Umständen entsprechend sicherer Trainingsbetrieb gewährleistet.

**Organisation und Anwesenheit:** Um die max. Gruppengröße von 10 Personen einhalten zu können, wird empfohlen die Anmeldungen zu den Trainings im Vorfeld zu organisieren. Das Führen einer Anwesenheitsliste zu jeder Trainingseinheit ist verpflichtend.

**An-/Abreise:** Anzuraten ist eine private Anreise mit dem Auto, zu Fuß oder mit dem Fahrrad – nur in Ausnahmefällen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Auf die Bildung

von Fahrgemeinschaften für die Anreise zur Sportstätte ist zu verzichten. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.

**Verletzungsgefahr minimieren:** Generell wird eine risikoarme Sportausübung empfohlen. Bei der Trainingsplanung (Ort, äußere Umstände) sollte Rücksicht auf eine Reduzierung der Verletzungsgefahr genommen werden.

**Impfschutz:** Bei Training im Freien ist auf einen aktuellen und gültigen Impfschutz hinzuweisen.

**Risikogruppen:** Auf Angehörige von Risikogruppen (z.B. Vorerkrankungen wie Diabetes oder Immunsuppression) ist besondere Rücksicht zu nehmen. Diese dürfen nur allein trainieren.

## **Empfehlungen zur Trainingsdurchführung**

Die Wiederaufnahme des „face-to-face“-Trainings ist ein wichtiger Schritt und hilft den österreichischen Vereinen in Kontakt mit ihren Mitgliedern zu treten. Auch wenn klassisches Judo in der Halle mit Körperkontakt weiterhin untersagt ist, können vielfältige Trainingsangebote geschaffen werden. In diesem Absatz werden Empfehlungen und Anregungen zur Durchführung des Trainings im Freien unter Einhaltung des Mindestabstandes vorgeschlagen.

**Verbeugung:** Die Judowerte und -Regeln sollen eingehalten werden. Ein Training beginnt und endet immer mit einer Verbeugung.

Bei der **Wahl der Trainingsformen und -Inhalte** ist auf die Einhaltung des Mindestabstandes zu achten:

- Tandoku-Renshu (z.B.: Ashi-Waza, Bewegungsfolgen, Aktion/Reaktion)
- Uchi-Komi (z.B.: mit Gummiseil, Judogürtel oder Kimono)
- Ukemi-Waza (z.B.: Roll- und Fallübungen in verschiedenen Ausführungen)
- Bewegungslernen (z.B.: Fokus auf Qualität der Bewegungsausführung)
- Zirkeltraining (z.B.: Stationsaufbau mit wechselnden Übungen)
- Intervalltraining (z.B.: Tabata-Training)
- Spielformen und Gruppenspiele
- Laufeinheiten (z.B.: Sprintübungen, Laufrunden)
- Mobilisationstraining (z.B.: Schwunggymnastik)
- Dehnen und Stretching
- Gespräche zu Judowerten und Judowissen

Ein gemeinsames und zielgerichtetes Handeln im Sinne der Empfehlungen ist wichtig für die weitere schrittweise Öffnung des Sports und damit auch unserer Sportart Judo in Österreich. Wir können und wollen nicht alles regeln, daher ersuchen wir, die Empfehlungen und Richtlinien auf alle anderen Aktivitäten des Judotraining und alle verwendeten Geräte sinngemäß anzuwenden.

**Ein Zuwiderhandeln der allgemeinen und/oder spezifischen Handlungsempfehlungen kann zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb während der COVID-19-Krise führen.**