

2. Organisationshinweise für Trainingsstunden

Stufe 1 - Trainingsstunde im Freien

Derzeit ist ein Training im Freien auf dem Vereinsgelände, in öffentlichen Parks und anderen Freiflächen grundsätzlich zu bevorzugen. Welche Inhalte hier pro Sportart/ Sportangebot umgesetzt werden können, finden sich in den DTB-Übergangsregeln für die DTB-Sportarten unter „1. Ausdifferenzierung der spezifischen Handlungsempfehlungen“ sowie den Übergangsregeln für Fitness- und Gesundheitssport und Kinderturnen.

- Ist für das Athletiktraining ein Aufbau von kleineren Sport- und Spielgeräten geplant, so muss der **Aufbau für jedes Training koordiniert und organisiert** werden. Dieser sollte mit möglichst wenigen Personen vorgenommen werden.
- Wichtig ist, dass der/die Übungsleiter*in **klare Anweisungen an die Sporttreibenden** gibt, damit die Aufgabenverteilung verständlich ist.
- Bei kleinen Aufbauten oder Kraftzirkeln ist es eventuell möglich, dass der **Aufbau bereits vor Beginn des Trainings** vom jeweiligen Übungsleiter*in allein durchgeführt wird.
- Das Training kann z. B. mittels eines **Stationstrainings** durchgeführt werden. Hier können die Abstandsregeln durch den gleichzeitigen Wechsel gut umgesetzt werden. Pro Station befindet sich immer ein Sporttreibender.
- Findet das **Training an einer Stelle** statt, so hat jeder Sporttreibende eine eigene zugewiesene Matte, die zuvor an Ort und Stelle gelegt wird, damit die Abstandsregel eingehalten werden kann.
- Generell sollten nur Übungen ausgewählt werden, die **ohne die Hilfestellung** eines*r Übungsleiter*in durchgeführt werden können.
- **Partnerübungen sind nicht erlaubt.**
- Anstelle von Korrekturen über taktile Reize andere **Rückmeldemöglichkeiten** nutzen (verbal, Videoaufnahmen, Bilderreihen etc.)
- **Warteschlangen** vor Stationen sind unbedingt zu **vermeiden**. Daher ausreichend Stationen (für jeden Sporttreibenden eine eigene Station) und mit ausreichend Abstand gemäß der 2m-Abstandsregel aufbauen.
- Ebenso muss auch der **Abbau der Geräte** koordiniert werden.
- Möglicherweise kann auch eine Übernahme der Trainingsmaterialien und -geräte durch eine nachfolgende Gruppe organisiert werden. Hier ist jedoch darauf zu achten, dass eine ausreichende **Desinfektion** vorgenommen wird und auch die Trainingsgruppen keinen Kontakt miteinander haben.
- In gemeinsamen Pausen ist darauf zu achten, dass die **Abstandsregel** eingehalten wird (Alle bleiben im zugewiesenen, eigenen Bereich).