



Liebe Samurai,

die Lockerungen der Corona-Einschränkungen erlauben uns neue Möglichkeiten mit euch zu trainieren! Was erlaubt ist, ist nicht unbedingt für alle auch gut, daher bieten wir weiterhin vieles auch ohne Kontakt an, so dass jeder selbst entscheiden kann, was er*sie machen möchte.

Ihr dürft euch aus den untenstehenden Angeboten (sortiert nach Wochentag) für so viele Trainings anmelden wie ihr möchtet. Bei mehr Anmeldungen als Plätzen entscheidet das Los, ggf. wird, wer nur an einem Training teilnimmt, vor Mehrfachteilnehmer*innen bevorzugt.

Wir bemühen uns, dass die Trainings (bei ausreichend Interesse) auch in den Sommerferien regelmäßig stattfinden. Es kann aber natürlich auch mal ein*e Trainer*in im Urlaub sein oder schlichtweg das Wetter nicht mitspielen.

Alle **Anmeldungen** mit Vor- und Zuname sowie gewünschter/n Trainingsgruppe/n **bis zunächst 21.06., 12 Uhr** an: info@bsc-samurai-marburg.de.

Ihr erhaltet Sonntagabend eine Email, ob und an welchem/n Training/s ihr teilnehmen könnt.

Mit der Anmeldung erklärt ihr, die untenstehenden Informationen und Regeln sorgfältig gelesen zu haben und verpflichtet euch zu deren Einhaltung. Missachtung der Regeln führt zum Ausschluss vom Trainingsbetrieb.

Ihr müsst euch, wegen der veränderten bzw. neuen Regeln auf jeden Fall anmelden, auch dann, wenn ihr euch schon für ein bisheriges Training angemeldet hattet!

Ganz ohne Anmeldung könnt ihr noch immer und jederzeit in die **Telegram-Online-Trainingsgruppe** einsteigen mit kj-Challenge, regelmäßigen Hinweisen auf Angebote des DJJV und vielem mehr: https://t.me/joinchat/A_iBIUtU1pk8zkCMhhLZw

Bleibt gesund!

Euer Vorstand

Angebote

Partnertraining für Kinder			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Theresa und Petra	
mit/ohne Kontakt?	mit	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		Kinder von 7-12 Jahren	
Zeit:		montags, 17-18 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Haupteingang (beim Warten Abstand halten!),	
<p>Bei diesem Training wählt ihr zu Beginn eine Partnerin / einen Partner. Während des Trainings werden die Partner nicht getauscht! Unser Ziel ist Spaß an Bewegung. Geplant sind Spiele und Übungen für Kraft, Ausdauer, Koordination und zum Rangeln, aber auch die Ju-Jutsu-Techniken werden nicht zu kurz kommen. Wir sind natürlich offen für eure Ideen!</p> <p>Bitte kommt in Sportsachen, die dreckig werden dürfen – kein Ju-Jutsu-Anzug, wir trainieren auf dem Rasen. Bringt etwas zu trinken und einen Ju-Jutsu-Gürtel mit. Treffpunkt ist der Haupteingang des Georg-Gaßmann-Stadions am Montag um 17:00 Uhr, das Training dauert eine Stunde.</p> <p>Wir freuen uns auf euch! Theresa und Petra</p>			

Fighting-Training			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Susanne und Finn	
mit/ohne Kontakt?	mit	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		bestehende Fighting-Gruppe, keine Neueinsteiger	
Zeit:		montags, 18-19.30 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Haupteingang große Halle	
<p>Das Training erfolgt überwiegend einzeln und im Bereich Kondition, Technik sowie Atemis.</p> <p>Bei sehr warmen Wetter bitte an Sonnenschutz /Kopfbedeckung und ausreichend Flüssigkeit denken, es kann auch in Hose und T-Shirt trainiert werden, optimal wäre Vereinskleidung, auf jeden Fall bereits umgezogen erscheinen.</p>			

Tai Chi / Qi Gong			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Eiko	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren	
Zeit:		montags 19.30-21 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt s.u.	
<p>TaiChi und QiGong sind langsame, sehr schonende Bewegungsformen, die z.T. aus abgeschliffenen Kampfsportbewegungen bestehen. Die Bewegungen werden sehr langsam durchgeführt, was die Feinmuskulatur und die Koordination sehr fordert und fördert. TaiChi/QiGong werden mit einem hohen Grad an Bewusstheit ausgeführt und helfen auch beim Verständnis der Bewegungen der anderen Kampfsportarten. Ein beliebiges Beispiel von Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=LG9Xj6_lz4c .</p> <p>Das Training findet auf der Rasenfläche des GG-Stadions statt (auf der dreieckigen Rasenfläche, die vom Sandplatz her einsehbar ist), bei schlechtem Wetter gibt es einen Ausweichort. Interessenten melden sich bitte beim Verein an und können zusätzlich für weitere kurzfristige Infos in diese Gruppe kommen: https://t.me/joinchat/IPNW4xtWY7riXF4TURUkvQ</p>			

Jiu Jitsu			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Eiko	
mit/ohne Kontakt?	mit	indoor/outdoor?	indoor
Zielgruppe:		Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren	
Zeit:		montags, 21.30-23 Uhr	
Ort:		Sporthalle des Gymnasiums Philippinum	
<p>Bitte kommt in Euren Sportsachen (Gi) , da wir keine Umkleiden haben werden. Matten gibt es leider nicht. Die Mehrheit hat sich für normales Training mit Kontakt ausgesprochen, aber es besteht auch die Möglichkeit, sich in eigener Absprache einen festen Partner zu nehmen. Vor Ort werden wir da noch einmal gemeinsam drüber reden, wie wir im Hinblick auf den Kontakt das Training gestalten. Die Anmeldung erfolgt an den Verein. Für zusätzliche Infos gibt es diese Gruppe: https://t.me/joinchat/IPNW40dTj-YT6GAtYnauQ .</p>			

Fitness und Standrandori*			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Tim	
mit/ohne Kontakt?	mit*	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren	
Zeit:		dienstags, 19-20:30 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Haupteingang (beim Warten Abstand halten!)	
<p>Ein Training zum Outdoor-Schwitzen!</p> <p>* Wenn alle, die teilnehmen einverstanden sind, können wir mit Kontakt arbeiten, wenn jemand das nicht möchte, würde ich nur Fitness machen. Falls Kontakt für euch ok ist, bringt bitte ein Gi-Oberteil mit.</p>			

Taekwondo outdoor			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Gudula/Iris/Lena/Oliver	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		Kinder, Jugendliche und Erwachsene	
Zeit:		dienstags, 18-19 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Eingangstor zum Bereich zwischen Skatepark und Dreifachturnhalle 5 Minuten vor Beginn des Trainings (beim Warten Abstand halten!)	
<p>Endlich geht es nun auch wieder mit dem Taekwondotraining los!</p> <p>Kommt einfach direkt im Dobok oder in für sportliche Bewegung geeigneten Sachen, da wir keine Umkleiden zur Verfügung haben.</p> <p>Dieses Angebot ist natürlich wetterabhängig und findet bei Regen leider nicht statt.</p>			

Online Ju-Jitsu-Training			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Ben	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	nach Belieben
Zielgruppe:		Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren	
Zeit:		mittwochs, 18-19 Uhr	
Ort:		Jeder bei sich zu Hause	
<p>Solange das normale Training noch nicht wieder stattfinden darf, gibt es mittwochs ein online-Training zwischen 18 und 19 Uhr (kann auch mal etwas länger werden).</p> <p>Was wird gemacht? Dynamisches Aufwärmen, um anschließend Techniken sowie Kombination zu trainieren. Abschließend folgt eine Session mit Kraftübungen.</p> <p>Was wird benötigt? Einen internetfähiges Gerät mit Display (wünschenswert sind Kamera und eingebautes Mikrofon – aber nicht zwingend), etwas Platz, um sich gut bewegen zu können (im Wohnzimmer, auf dem Rasen, auf dem Balkon etc.). Von Vorteil ist ein weicher Untergrund (Teppich, Isomatte) und ein Stretchband/(Gi)Gürtel.</p> <p>Für wen ist das Training geeignet? Für jede/n, die/der motiviert ist, sich (mal wieder) zu bewegen und darüber hinaus Lust hat, sich mit Ju-Jitsu-Techniken und -Kombinationen zu befassen. Den Teilnahmelink erhaltet ihr nach der Anmeldung.</p> <p>Wir sehen uns vorm Bildschirm!</p>			

Trimm-dich-Pfad			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Dirk	
mit/ohne Kontakt?	ohne*	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		alle Interessierten ab 14 Jahren, jüngere zusammen mit den Eltern/einem Elternteil	
Zeit:		Mittwochs 18 Uhr oder n.Vb. später	
Ort:		Trimm-dich-Pfad Hansenhäuser, Treffpunkt Parkplatz (beim Warten Abstand halten!)	
<p>Entweder nur als Jogging-Strecke oder als Trimm-dich-Pfad mit den Übungen. Bei Bedarf können wir uns auch aufteilen oder später, wenn wir fit genug sind, erst die Runde durchlaufen und danach als Trimm-dich-Pfad machen.</p> <p>* Das Training erfolgt ohne Kontakt, aber ggf. mit „gemeinsamer“ Nutzung der Trimm-dich-Pfad-Sportgeräte. Dann bitte vor und nach dem Training/den Geräten die Hände desinfizieren. Desinfektionsmittel wird gestellt.</p>			

Taekwondo indoor			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Lena/Semjon/Oliver	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	indoor
Zielgruppe:		Kinder, Jugendliche und Erwachsene	
Zeit:		donnerstags, 17:30-18:30 Uhr	
Ort:		Sporthalle des Gymnasiums Philippinum	
<p>Die Trainingszeit donnerstags ist für uns zwar ungewohnt, dafür können wir hier nun wieder in der Halle trainieren! Dabei wollen wir auf einen geeigneten Abstand zu anderen achten und unsere Techniken kontaktlos üben.</p>			

Capoeira-Fitness			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Susanne	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren	
Zeit:		freitags, 17-18 Uhr, nur noch bis einschließlich 26.06!	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt Haupteingang große Halle (beim Warten Abstand halten!)	
<p>Kein Capoeira-Unterricht, sondern eher Fitness mit Capoeira-Musik. Ein gutes Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Kampfsport, Beweglichkeit und Körperspannung. Ihr braucht nichts mitzubringen, außer evtl. eigene Getränke, Handtuch, Sonnenschutz (-creme/-hut). Kein Training bei Regen!</p>			

Ju Jutsu - kontaktlos			
Trainer*in / Verantwortlicher:		Jörg und Silke (14tägiger Wechsel)	
mit/ohne Kontakt?	ohne	indoor/outdoor?	outdoor
Zielgruppe:		Kinder und Jugendliche von 6-16 Jahren	
Zeit:		freitags, 16-17 Uhr, ggf. nach Absprache ab Juli 17-18 Uhr	
Ort:		Georg-Gaßmann-Stadion, Treffpunkt große Uhr (beim Warten Abstand halten!)	
<p>Ju Jutsu ohne Kontakt? Wie soll das gehen? Das könnt ihr in diesem Training erfahren. Wir machen Ju Jutsu-Techniken und bestimmte Fitness-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen, die uns helfen, besser im Ju Jutsu zu werden. Auch Techniken aus dem Ju Jutsu-Sportabzeichen werden trainiert. Ihr braucht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bequeme Sportkleidung, am besten mit Vereins-T-Shirt. Erscheint bitte schon umgezogen! • Eine Unterlage, z.B. eine Iso-/Fitness-/Yogamatte, notfalls geht auch ein großes Handtuch • einen Ju Jutsu-Gürtel • Bei sehr warmen Wetter bitte an Sonnenschutz/Kopfbedeckung und ausreichend Flüssigkeit denken! 			

Regeln und Bedingungen für kontaktfreie Trainings

- Das Training erfolgt kontaktfrei.
- Mindestabstand von 1,5m (besser mehr!) zwischen den Personen muss immer(!) gewährleistet sein.
- Kein Training bei Krankheitssymptomen, nur wer sich gesund fühlt und nach bestem Wissen und Gewissen frei von COVID-19-Symptomen ist, kommt zum Training. Nach einer Infektion ist die 14tägige Quarantäne einzuhalten.
- Keine gemeinsame Nutzung von (Sport-)Gegenständen, keine Nutzung von Vereinsequipment. Werden Gegenstände benötigt (z.B. Gymnastikmatten, Fitnessbänder, Stöcke ...) müssen diese von den Teilnehmer*innen privat mitgebracht werden und dürfen nicht weitergegeben werden.
- Keine Nutzung der Umkleiden, d.h. man muss schon umgezogen erscheinen. Im Gaßmann-Stadion sind Toiletten zugänglich. Gründliches Händewaschen nach Benutzung.
- Die üblichen Hygieneregeln müssen eingehalten werden (Husten und Niesen in die Armbeuge usw.) Es müssen keine Masken getragen werden. Aus dem Mindestabstand ergibt sich schon: Kein Handschlag etc. zur Begrüßung. Ggf. sollte ein kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß mitgebracht werden.
- Max. Personenzahl von 15 Personen inkl. Trainer*innen.
- Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des RKI dürfen keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden – eine Teilnahme am Trainingsbetrieb erhöht potentiell das Ansteckungsrisiko, dies sollten alle bedenken, auch, wenn sie durch ihre Arbeit oder im eigenen Haushalt/Umfeld Kontakt mit Risikogruppen haben!
- Der*Die Trainer*in führt eine Anwesenheitsliste mit Vor- und Zunamen (wie immer).
- Die Anmeldung der Teilnehmer*innen erfolgt zwingend über den Vorstand.

Regeln und Bedingungen für Trainings mit Kontakt

- Das Training erfolgt mit nötigem Kontakt, auf unnötigen Kontakt sollte dennoch verzichtet werden (Kein Handschlag etc. zur Begrüßung, keine Umarmungen etc.).
- Vor und nach dem Training und nach Toilettenbesuch werden die Hände desinfiziert (Desinfektionsmittel wird gestellt).
- Werden Partner nicht gewechselt, sollte ein Mindestabstand von min. 2m der einzelne Paare voneinander gewahrt werden.
- Kein Training bei Krankheitssymptomen, nur wer sich gesund fühlt und nach bestem Wissen und Gewissen frei von COVID-19-Symptomen ist, kommt zum Training. Nach einer Infektion ist die 14tägige Quarantäne einzuhalten.
- Keine Nutzung der Umkleiden, d.h. man muss schon umgezogen erscheinen. |
- Husten und Niesen in die Hand, dann Hände desinfizieren.
- Max. Personenzahl von 10 Personen inkl. Trainer*innen.
- Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des RKI dürfen keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden – eine Teilnahme am Trainingsbetrieb erhöht potentiell das Ansteckungsrisiko, dies sollten alle bedenken, auch, wenn sie durch ihre Arbeit oder im eigenen Haushalt/Umfeld Kontakt mit Risikogruppen haben!
- Der*Die Trainer*in führt eine Anwesenheitsliste mit Vor- und Zunamen (wie immer).
- Die Anmeldung der Teilnehmer*innen erfolgt zwingend über den Vorstand. Bei mehr Anmeldungen als Plätzen entscheidet das Los, ggf. wird, wer nur an einem Training teilnimmt, vor Mehrfachteilnehmer*innen bevorzugt.