

## Übergangsregelungen für die Sportakrobatik

### 1. Name des Verbandes:

Deutscher Sportakrobatik Bund e.V.

### 2. Wie könnten sportartspezifische und an die DOSB-Leitplanken angelehnte Übergangs-Regeln Ihres Verbandes für die Sportarten und Disziplinen, für die Sie zuständig sind, aussehen?

Es sei vorangestellt, dass die Sportakrobatik durch die Zusammenarbeit von zwei (Damen Paar, Herren Paar und Mixed Paar) und sogar drei oder vier Partnern (Damen Trio, Herren Vierer) geprägt ist. Neben der Ausführung von Individualelementen beherrscht vor allem das Bauen von menschlichen Pyramiden sowie das Turnen von Partnerwurfelementen das Erscheinungsbild der Sportart. Damit einher geht ein kontaktreiches Training bereits in frühen Stadien der Entwicklung unserer Athlet\*innen. Da von Anfang an großen Wert auf die Ausprägung der Körperbeherrschung und das Balancieren mit anderen Partner gelegt wird, fallen aufgrund der Kontaktbeschränkungen eine Vielzahl der Trainingsinhalte weg, da sie ohne Körperkontakt nicht funktionieren. Dennoch können wichtige konditionelle und koordinative Grundlagen trainiert und intensive Dehnungs- und Krafteinheiten durchgeführt werden.

Unsere Athlet\*innen und Trainer\*innen sowie alle am Sportakrobatikbetrieb Beteiligten haben sich bisher und werden es auch in Zukunft verantwortungsbewusst verhalten. Als Kontaktsportart, die in der Regel nur in Sporthallen betrieben werden kann, wird der Weg zurück zur Normalität lang sein. Dennoch verstehen wir den schrittweisen Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb, unter Einhaltung der Nachfolgenden Übergangsregelungen, als wertvollen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems, Schutz gegen Erkrankungen, Entlastung der Familien, zum Erhalt des Leistungssports sowie zur finanziellen Sicherung unserer Vereine.

#### a) Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

Eine eigenständige Ausübung des Sportbetriebes wird durch das Bereitstellen von individuellen Home-Workouts unserer Trainer sichergestellt. Daneben finden sich auf unserer internen Wissensplattform und der Social Media Präsenz verschiedene Trainingsangebote für alle Mitglieder.

#### b) Trainingsbetrieb (unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers)

### Allgemeines

- Alle am Training Beteiligte müssen ihr Einverständnis zur Einhaltung der Hygienevorschriften erklären
- Einholen einer schriftlichen Einverständniserklärung von den Eltern der minderjährigen Sportler\*innen
- Umfassende Kenntnisnahme der Verhaltensregeln zur Hygiene nach Empfehlung des RKI
- Aufklärung aller, für den Trainingsbetrieb erforderlichen Personen, über das Einhalten der Basishygienemaßnahmen (Händedesinfektion, Husten- und Nieshygiene, Abstand)
- Information von Personen mit Zugang zum Trainingsbetrieb über die Definition „Infektsymptome“
- Ausschließlich Individualtraining (Erwärmung, Dehnung, Krafttraining, Sprungtraining und Spannungstraining), bei dem die Distanzregeln eingehalten werden können

## 1. Phase – Freilufttraining

Da in einem ersten Schritt ausschließlich Freiluftaktivitäten freigegeben und die Nutzung von Hallen erst in einem späteren Schritt thematisiert und geregelt werden, haben wir uns auch für die Ausgestaltung einer zweistufigen Übergangsregelung entschieden.

Bei Trainingseinheiten im Freien, sollen vor allem Konditions- und Koordinationsübungen durchgeführt werden. Diese können in Form von spielerischen Übungen, wie Balance-Pfaden oder Jonglierübungen trainiert werden. Ausgiebige Erwärmungen sowie Dehnungseinheiten, die für die Sportart so wichtig sind, können problemlos als Freilufttraining durchgeführt werden. Auch Kraftereinheiten und das Sprung- und Landungstraining sollten ein Teil dieser ersten Phase sein. Durch kontaktlose Spiele oder kleine Challenges können auch die jüngsten Mitglieder zum Sporttreiben animiert werden.

Die Durchführung des Trainingsbetriebs in dieser ersten Phase setzt die Einhaltung der sportartspezifischen Vorgaben in Anlehnung an die 10 Leitplanken des DOSB zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs voraus:

### *Distanzregeln einhalten*

- Das Training wird in Kleingruppen durchgeführt
- Der Abstand von 2 Metern zwischen den Athlet\*innen muss während des gesamten Trainings bestehen bleiben
- Bei Lafeinheiten wird der Mindestabstand hintereinander vergrößert
- Ein Kontakt zwischen Athlet\*innen und Trainern ist nicht erforderlich (verbale Trainingsanweisungen sind ausreichend)
- In den Trainingseinheiten trainieren immer dieselben Athlet\*innen und Trainer\*innen zusammen

### *Körperkontakte auf das Minimum reduzieren*

- Die Wiederaufnahme in den Sportbetrieb wird ausschließlich über Individualtraining durchgeführt
- Körperkontakt findet nicht statt
- Zusätzliche Sportgeräte werden nicht benötigt oder auf ein Minimum reduziert
- Ausschließlicher Einsatz von personalisierten Trinkflaschen
- Kein Handshake
- Keine gemeinsame Begrüßung oder Verabschiedung

### *Hygieneregeln einhalten*

- Der Einsatz von Desinfektionsmitteln wird angestrebt
- Nicht ins Gesicht fassen, kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitbringen

### *Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen*

- Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß, Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt
- die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln für An- und Abreise sollte vermieden werden

### *Trainingsgruppen verkleinern*

- Das Training erfolgt nur in Kleingruppen
- Das Training in verschiedenen Gruppen wird zeitlich so gut es geht voneinander getrennt
- Es werden klar strukturierte Trainingspläne angefertigt

### *Angehörige von Risikogruppen besonders schützen*

- Angehörige von Risikogruppen werden nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen und auch nicht in die Organisation (Transport, Betreuung) eingebunden
- Angehörige von Risikogruppen sind besonders zu schützen
- Falls ein Verein hier Angebote plant und die betreffenden Personen diese in ihrer Verantwortung wahrnehmen wollen, ist ein besonderer Schutz vorzusehen (z.B. Individual- oder Kleinstgruppentraining mit größtmöglichem Abstand)

### *Risiken in allen Bereichen minimieren*

- Stets den gesunden Menschenverstand einsetzen und stets an die gesellschaftliche Verantwortung denken

## **2. Phase – Öffnung der Trainingsstätten**

Bei einer Öffnung oder Teilöffnung der Trainingsstätten, soll nach wie vor versucht werden, geeignete Trainingsinhalte als Freiluftaktivitäten zu gestalten. Auch in dieser zweiten Phase wird es keine Kontakte geben. Es wird ausschließlich ein Individualtraining durchgeführt. Einen klaren Vorteil bringt in dieser zweiten Phase die Nutzung des Federbodens für das Training der individuellen Sprungakrobatik am Boden. Auch die Arbeit mit anderen Hilfsmitteln, wie Gewichten und Handstandstützgeräten, versprechen größere Trainingseffekte in der Halle.

Die Durchführung des Trainingsbetriebs in dieser zweiten Phase setzt die Einhaltung der sportartspezifischen Vorgaben in Anlehnung an die 10 Leitplanken des DOSB zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs voraus:

### *Distanzregeln einhalten*

- Das Training wird in Kleingruppen mit höchstens 5 Personen durchgeführt, aber nicht mehr als eine Person pro 20 qm Nutzungsfläche
- Der Abstand von 2 Metern zwischen den Athlet\*innen muss während des gesamten Trainings eingehalten werden
- Der Mindestabstand zwischen den Personen wird auch in den Sanitärbereichen beachtet
- Enge Bereiche werden umgestaltet oder gesperrt, sodass der Mindestabstand den Richtlinien entspricht
- Bei Laufeinheiten wird der Minderabstand hintereinander vergrößert
- Ein Kontakt zwischen Athlet\*innen und Trainern ist nicht erforderlich (verbale Trainingsanweisungen sind ausreichend)
- Über die Einführung von Trainingszonen kann eine räumlich Entzerrung der Athlet\*innen verstärkt werden
- Es sind keine Zuschauer oder Eltern in den Trainingshallen gestattet
- In den Trainingseinheiten trainieren immer die gleichen Athlet\*innen und Trainer\*innen zusammen

- Räumliche und zeitliche Trennung bei An- und Abreise aller am Training Beteiligten wird beachtet
- Türen möglichst offen lassen und das Anfassen von Türgriffen vermeiden

#### *Körperkontakte auf das Minimum reduzieren*

- Die Wiederaufnahme in den Sportbetrieb wird ausschließlich über Individualtraining durchgeführt
- Körperkontakt findet nicht statt
- Zusätzliche Sportgeräte werden nicht benötigt oder auf ein Minimum reduziert
- Hilfsgeräte wie z.B. Handstandstützgeräte oder Gewichte werden entweder nur von einer Person benutzt oder regelmäßig desinfiziert (ggf. Einsatz von Handschuhen)
- Ausschließlicher Einsatz von personalisierten Trinkflaschen
- Kein Handshake
- Keine gemeinsame Begrüßung oder Verabschiedung

#### *Freiluftaktivitäten präferieren*

- Es wird versucht, die Erwärmung und andere Trainingsaktivitäten mit dem gebotenen Mindestabstand nach draußen zu verlagern

#### *Hygieneregeln einhalten*

- Regelmäßiges Händewaschen, vor, während und nach dem Training wird überwacht
- Der Einsatz von Desinfektionsmitteln wird angestrebt
- Grundsätzlich können bei vielen Individualtrainingseinheiten (Erwärmung, Dehnung, Kraftereinheiten) auch Mund-Nasen-Schutzmasken zum Einsatz kommen

#### *Umkleiden und Duschen zu Hause*

- Die Umkleiden und Duschen in der Trainingsstätte müssen nicht benutzt werden, da alle Beteiligten bereits umgezogen in die Halle kommen

#### *Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen*

- Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß, Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt
- die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln für An- und Abreise sollte vermieden werden

#### *Trainingsgruppen verkleinern*

- Das Training erfolgt in Kleingruppen mit höchstens 5 Personen
- Das Training wird in kleinen Gruppen zeitlich so gut es geht voneinander getrennt
- Es werden klar strukturierte Trainingspläne angefertigt

#### *Angehörige von Risikogruppen besonders schützen*

- Angehörige von Risikogruppen werden nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen und auch nicht in die Organisation (Transport, Betreuung) eingebunden
- Angehörige von Risikogruppen sind besonders zu schützen

- Falls ein Verein hier Angebote plant und die betreffenden Personen diese in ihrer Verantwortung wahrnehmen wollen, ist ein besonderer Schutz vorzusehen (z.B. Individual- oder Kleinstgruppentraining mit größtmöglichem Abstand)

#### *Risiken in allen Bereichen minimieren*

- Gesunden Menschenverstand einsetzen und stets an gesellschaftliche Verantwortung denken
  - c) ggf. Wettkampfbetrieb
  - Die Durchführung von Wettkämpfen richtet sich nach den weiteren Entscheidungen der Behörden
  - Unter den derzeitigen Kontaktbeschränkungen ist kein Wettkampfbetrieb geplant
3. Haben Sie ergänzende Hinweise zur Durchführung Ihrer Sportarten?

Die Sportakrobatik lebt von der sozialen Einheit. Um Höchstschwierigkeiten trainieren zu können, muss jahrelanges Vertrauen zwischen den Athlet\*innen einer Formation und dem Trainer aufgebaut werden. Durch die langanhaltende räumliche Distanz könnte ein wichtiger Baustein des sportlichen Erfolgs verloren gehen. Die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs, auch in Form von Individualtraining, ist essentiell, um neben der physischen Verfassung auch die soziale Einheit sowie psychischen Stabilität der Trainingsgruppen aufrecht zu erhalten.

#### 4. Sonstiges:

In einem nachrangigen Schritt streben wir die Wiederaufnahme des Partnertrainings an. Da die Sportakrobatik eine kontaktbetonte Sportart ist, werden wir folgende Maßnahmen zur Minimierung des Infektionsrisikos einhalten:

- Es wird immer in identischen Formationen (feste Einheiten aus 2-3 Athlet\*innen) trainiert → Insellösung, die Trainingspartner sind bekannt, lassen Rückverfolgungen zu und ändern sich in Ihrer Zusammensetzung nicht
- In den einzelnen Trainingseinheiten werden immer die identischen 2-4 Formationen teilnehmen
- Die Hilfestellung des Trainers kann bei den erfahrenen Athlet\*inne soweit wie möglich reduziert werden (Arbeit mit der Longe und verbale Anweisungen lassen zu jeder Zeit einen Abstand von 2 Metern zu)