

Tanzabteilung SC Blau Weiß Ostenland Übergangsregelung

Der Showtanz lebt von der sozialen Einheit. Um auch Figuren trainieren zu können, muss jahrelanges Vertrauen zwischen den Tänzern/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. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen fallen zwar eine Vielzahl der Trainingsinhalte weg, da sie ohne Körperkontakt nicht funktionieren, dennoch können wichtige konditionelle und koordinative Grundlagen trainiert werden.

Es ist beabsichtigt, den Trainingsbetrieb der Gruppen „Divolos“ und „Diwos“ schnellstmöglich in der Sporthalle wiederaufzunehmen und wie folgt zu gestalten:

Allgemeines

- Alle am Training Beteiligten erklären ihr Einverständnis zur Einhaltung der Hygienevorschriften.
- Eine schriftliche Einverständniserklärung von den Eltern der minderjährigen Teilnehmer wird eingefordert.
- Alle Teilnehmer beachten die in und an den Sporthallen aushängenden Verhaltensregeln zur Hygiene nach Empfehlung der RKI-Aufklärung (Händedesinfektion, Husten- und Nieshygiene, Abstandsregeln).
- Regelmäßiges Händewaschen, vor, während und nach dem Training ist vorgeschrieben und wird überwacht.
- Personen mit Zugang zum Trainingsbetrieb erhalten durch Aushang Informationen über die Definition „Infektsymptome“. Diese können ebenfalls auf der Homepage „sc-ostenland.de“ nachgelesen werden.
- Vor jedem Training muss von allen Beteiligten ein Anmeldebogen ausgefüllt werden, um ggf. Infektionsketten nachverfolgen zu können und vor dem Training zu versichern, dass keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome vorliegen.
- Fahrgemeinschaften werden vorübergehend ausgesetzt. (Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf eigene Verantwortung).

- Die Teilnehmer/innen werden nicht von den Eltern in die Halle begleitet. Die Eltern verabschieden sich VOR der Sportstätte und nehmen die Sportler/innen nach dem Training VOR der Halle in Empfang. Die Aufsichtspflicht der Trainerinnen endet beim Verlassen des Sportgebäudes.
- Das Umkleiden und Duschen erfolgt Zuhause.
- Es gibt keine gemeinsame Begrüßung oder Verabschiedung.
- Jeder bringt seine Trinkflasche selbst mit und kennzeichnet diese.
- Jeder bringt ein kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mit und achtet darauf, sich nicht ins Gesicht zu fassen.

Training:

- Es findet ausschließlich Individualtraining (Erwärmung, Dehnung, Tanztraining und Spannungstraining) statt, bei dem die Distanzregeln eingehalten werden können.
- Das Training wird je nach Größe des Trainingsraums in Kleingruppen durchgeführt. Die Einteilung der Gruppen wird von den Trainerinnen vorgenommen.
- In den Trainingseinheiten trainieren immer dieselben Tänzer/innen und Trainerinnen zusammen. Ein Wechsel zwischen unterschiedlichen Übungsgruppen wird vermieden.
- Es werden klar strukturierte Trainingspläne angefertigt.
- Das Training in verschiedenen Gruppen wird zeitlich mindestens 10 Minuten voneinander getrennt, die Halle wird in dieser Zeit durchgelüftet.
- Der Abstand von 2 Metern zwischen den Sportlern/innen wird während des gesamten Trainings bestehen bleiben, jede/r Sportler/in hat einen Trainingsraum von mindestens 10 m² zur Verfügung.
- Trainings- und Pausenflächen werden mit entsprechendem Abstand für alle kenntlich markiert.
- Bei Laufeinheiten wird der Mindestabstand hintereinander vergrößert.
- Ein Körperkontakt zwischen Teilnehmern/innen und Trainern findet nicht statt, ist auch nicht erforderlich (verbale Trainingsanweisungen sind ausreichend).
- Zusätzliche Sportgeräte werden nicht benötigt.

Eine eigenständige Ausübung des Sportbetriebes wird außerdem durch das Bereitstellen von individuellen Home-Workouts unserer Trainer/innen über digitale Medien ergänzt.