



Übergangsregeln für Ihre Sportarten und Disziplinen

Bei der Entwicklung Ihrer individuellen sportartspezifischen Vorschläge möchten wir Sie bitten und ermutigen, Ihre verbandsinternen Gremien, Ausschüsse und Kommissionen mit Zuständigkeit für den Sport sowie für den medizinischen Bereich mit einzubeziehen.

1. Name des Verbandes: Deutsche Taekwondo Union e.V.

2. Wie könnten sportartspezifische und an die DOSB-Leitplanken angelehnte Übergangsregeln Ihres Verbandes für die Sportarten und Disziplinen, für die Sie zuständig sind, aussehen?
 - a) Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)
 - Nutzung von teilweise bereits vorhandenen Online Angeboten (Training zuhause)
 - Erstellen von Videoanleitungen, Lehrvideos, etc.

 - b) Trainingsbetrieb (unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers)
 - Definition von Distanzregelungen: mindestens 2,0 Meter
 - Kontaktlosen Trainingsbetrieb:
 - o Verzicht auf Partnerübungen
 - o Gestaltung des Trainingsablaufes so, dass es durch diverse Übungen nicht zu einer Unterschreitung des Mindestabstandes kommt.
 - o Individualisiertes Training
 - o Nutzung von Outdoortrainingsmöglichkeiten (da hier der Abstand einfacher einzuhalten ist und die Virenlast in der Luft durch Verteilung geringer ist)
 - o Individualtraining oder Kleinstgruppentraining für Risikogruppen

 - c) ggf. Wettkampfbetrieb
 - keine Durchführung von Wettkämpfen im Bereich Zweikampf
 - Im Bereich/Disziplin „Poomsae“ die Möglichkeit von „Online-Wettkämpfen“ (siehe aktuell auch Beispiel von World Taekwondo Europe)
 - Evtl. weitere Online-Wettbewerbe, z.B. in der Disziplin „Bruchtest“



3. Haben Sie ergänzende Hinweise zur Durchführung Ihrer Sportarten?

- Definition von Risikopersonen in der jeweiligen Trainingsgruppe (z.B. Checkliste):
 - ältere Menschen ab 50/60 Jahre
 - Menschen mit Grunderkrankungen
 - Herz-Kreislaufkrankungen
 - Diabetes
 - Atemwegserkrankungen
 - Leber- und Nierenerkrankungen
 - Krebserkrankungen
 - Menschen mit unterdrücktem Immunsystem (Immunschwäche)
 - Menschen, die Medikamente einnehmen, welche die Immunabwehr unterdrücken (Kortison, Medikamente nach Transplantationen)
 - Patienten mit bestimmten Behinderungen
 - Querschnittslähmung
 - angeborene Rückenmarksläsionen
 - usw.

4. Wen haben Sie zur Beratung herangezogen?

- Dr. med. Frank E. Düren, Leitender DTU-Verbandsarzt