

# Aikido-Training im Freien

Das folgende gilt, solange im Landkreis München der Inzidenzwert unter 50 ist (liegt der Inzidenzwert über 50 oder gar über 100, so gelten andere Regeln, die dann noch festzulegen sind):

- Wir werden vorerst ein kontaktloses Training durchführen mit Ausnahme von Stock-/Schwert-Partnerübungen, da hier technikbedingt sowieso ein größerer Abstand eingehalten wird und dem Training zwischen Personen einer Wohngemeinschaft. Später findet dann evtl., wenn weiterhin erlaubt, Training mit Kontakt im Freien statt (und hoffentlich irgendwann in der Halle).
- Hygienevorschriften, z.B. Händedesinfektion und ggf. Einhalten von Mindestabstand (1,5 m).
- Das Training ist nur für gesunde Vereinsmitglieder, die sich nicht in einer Quarantäne-Maßnahme befinden und die in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu COVID19 Patienten hatten, erlaubt, d.h. auch, dass die Teilnahme am Training insbesondere nur Personen ohne Corona-Symptome wie Husten, Atembeschwerden, Fieber gestattet ist. Ein Test mit negativem Ergebnis zur Teilnahme am Training ist nicht erforderlich.
- Es stehen keine Umkleiden und Duschen zur Verfügung
- Es werden vom Trainer Teilnehmer- und Adresslisten geführt (letztere bitte ausgefüllt zum Monatsanfang zum Training mitbringen). Die Listen werden nach 4 Wochen vernichtet.

Trainingsinhalt: So wie im letzten Jahr werden wir im Training Gymnastik, Atemübungen, evtl. etwas Fallschule, ggf. auf der Wiese, Übungen und Techniken ohne Partner, aber vor allem Stock- und Schwertübungen ohne / mit Partner, z.B. Kata machen.

Trainingsort und Trainingszeiten: Das Training findet wieder im Landschaftspark in Unterhaching in der Nähe des Beach Volleyball Platzes statt. Für die Anfahrt sind Aldi und Lidl gute Orientierungspunkte. Parkplätze am besten "An der Hachinger Haid". Die Straße ist aber nur über den Kreisel zu erreichen, nicht über die Säulenstr. Von der S-Bahn (S3 Richtung Deisenhofen / Holzkirchen, Haltestelle Unterhaching) sind es ca. 20 min zu Fuß.

Die Trainingszeiten sind Montag (Trainer: Norbert), Donnerstag (Trainer: Felix) und Freitag (Trainerin: Klaudia) jeweils von 19:00 bis 20:30. Dieses Training findet nur bei trockenem Wetter statt. Bei schlechtem Wetter findet als Ersatz ein Online-Training über Google Meet von 19:00 bis 20:00 über die bekannten Links statt. Ist dies abzusehen, so wird dies über die vor Kurzem eingerichtete Signal-Gruppe (auch kurzfristig) und über EMail bekanntgegeben (also dies kurz vor dem Training nochmals checken).

Es besteht auch wieder die Möglichkeit für unsere Mitglieder, in Forstenried bei Felix unentgeltlich mit zu trainieren, so wie die Forstenrieder Aikidokas bei uns mit trainieren können. Das Training findet Dienstag in München-Solln in der Sollner Str. 39 von 16:30 - 18:00 im Freien statt.

## Anmeldung:

- es wird wieder empfohlen sich zum Montags-, Donnerstags- oder Freitags-Training bis spätestens 17:00 am Trainingstag (per EMail oder Telefon an den jeweiligen Trainer) anzumelden (oder eine Dauermanmeldung für entsprechende Trainingstage abzugeben)  
An-/Abmeldung für Montag u. Freitag: [norbert.frank15@t-online.de](mailto:norbert.frank15@t-online.de) oder Tel. 951441 (mit AB)  
An-/Abmeldung für Donnerstag: [felixbr@gmx.de](mailto:felixbr@gmx.de) oder Handy 0173 287 4252
- der Teilnehmer meldet sich möglichst bis 17:00 ab, falls ihm etwas dazwischen kommt ebenfalls per EMail oder Telefon.
- der jeweilige Trainer führt eine Liste mit den Teilnehmernamen und -adressen. Diese wäre erforderlich, falls ein Corona-Fall auftreten sollte.

Stöcke / Holzschwerter: Diese werden befristet (mit Notiz) bei der ersten Gelegenheit an die Teilnehmer ausgegeben, die keinen eigenen Stock u/o. Holzschwert haben bzw. sich noch nicht bereits geliehen haben.

Trainingskleidung: Am Besten gleich mit Sportkleidung oder Judokleidung kommen, da keine Umkleiden vorhanden sind. Schuhe, z.B. Turnschuhe, Decke u./o. Isomatte bitte mitbringen, um ggf. im Liegen Gymnastik, ggf. Fallschule machen zu können. Maske (wird im Training nicht benötigt), ggf. Desinfektionsmittel und ggf. Insekten-/ Sonnenschutzmittel /-hut mitbringen, falls dies benötigt wird und ggf. ein Getränk (vor allem wenn das Wetter warm ist).