

COVID-19 – Trainingsansatz

Das Ziel dieses Dokuments ist es einen konsistenten Ansatz zum reduzierten Training aufgrund der COVID-19 Restriktionen zu definieren.

1. Regeln und Prinzipien

- Kein Kontakt, jeder bleibt in seiner designierten Zone
- Kein hochintensives Training da schweres Atmen die Verbreitung des Virus unterstützt

2. Ziel

Erwachsene

- **Zurück zur “Mat Shape”**
Wir beginnen langsam, um Verletzungen zu vermeiden und alle auf die Zeit vorzubereiten in der wir wieder das normale Training aufnehmen können
- **Schwächen beheben**
Diese Zeit ist eine Chance an einigen der eigenen Schwächen zu arbeiten
Z.B.: beweglicher werden, Kraft bei richtiger Übungsform aufbauen, Basic Striking üben

Kinder

- **Zurück auf die Matte**
Alle langsam wieder auf die Matte zurückbringen für die Zeit in der wir das normale Training wieder aufnehmen können und Jiu-Jitsu-Bewegungen üben die man sicher alleine machen kann

3. Umsetzung

- Fokus auf Form und Ausführung anstatt Geschwindigkeit, Wiederholungen und Cardio: langsam aber mit perfecter Technik
- Zeitblöcke für Übungen benützen anstatt Wiederholungen. Z.B.: jeder übt die Bewegung für 1 Minute mit so guter Form (und nicht Geschwindigkeit) wie möglich (anstatt 20 Wiederholungen)

4. Klassenstruktur

Step	Phase	Mögliche Übungsformen	Zeit
1	Warm Up	Mobilisierung, dynamisches Stretching, leichte Kraft-/Ausdauerübungen (Hampelmänner, Liegestütz, Kniebeugen). Wie das übliche Warmup, aber mit tiefer bis mittlerer Intensität.	10 Min.
2	Hauptteil	Themen können sein (nicht vollständig) <ul style="list-style-type: none"> • Jiu-Jitsu Mobilität (Beispiele: Ginástica Natural – hauptsächlich JJ Moves) • Striking (technische Solodrills, Schattenboxen) • Yoga/Mobilität • Krafttraining (e.g. Liegestütz, Kniebeugen) – Fokus: Technik, nicht Geschwindigkeit • Mehr... 	20 Min.
3	Cool Down	Stretching und Meditation	10 Min.

5. Nach der Klasse (durch Instruktor)

- Academy Durchlüften (alle Fenster öffnen)
- Matten mit Seifenwasser besprühen und mit Mop aufnehmen
- Normaler Reinigungsplan ist gültig
- Instruktor trägt alle Teilnehmer in die Anwesenheitsliste ein