

# Übergangsregeln für Vereinsangebote **der DTB-Sportarten** für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben

## Einleitung

Basierend auf den zehn Leitplanken des DOSB sind in einem ersten Handlungsschritt **Übergangsregeln für das Training in den DTB-Sportarten** entwickelt worden, die in zwei Stufen den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben beschreiben.

Dabei wird die Öffnung des Sportangebots in zwei Stufen skizziert. **Stufe 1** meint die Organisation des Vereinssports, sobald Sport im Freien wieder möglich ist. Hier kann es auch seitens der Turn- und Sportvereine erste Angebote in den DTB-Sportarten geben, wenn es die örtlichen Voraussetzungen zulassen und der Verein einen Teil des Angebots nach draußen verlegen kann.

**Stufe 2** beschreibt einen ersten Schritt der Öffnung des Hallensports. Dieser wird noch nicht in gewohntem Umfang und mit denselben Inhalten wie in Zeiten vor der Corona-Krise stattfinden können, dennoch kann hier bereits mit einem sportartspezifischen Training in veränderter Organisationsform und inhaltlichen Anpassungen begonnen werden.

Im Abschnitt **Ausdifferenzierung der DTB-Sportarten** werden mögliche Organisationsformen für alle DTB-Sportarten aufgezeigt. Auch das Stufenszenario wird jeweils für Sportangebote im Freien und in der Halle beschrieben.

## **I. Übergangsregeln für das Training in den DTB-Sportarten für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben**

**DTB-Sportarten:** Aerobicturnen, Faustball, Gerätturnen, Gymnastik/Tanz, Indiac, Korbball, Korbball, Mehrkämpfe, Orientierungslauf, Prellball, Ringtennis, Rhönradturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Parkour, Rope Skipping, TGM/TGW, Trampolinturnen, TeamGym, Völkerball

Unter Einhaltung der nachfolgenden Regeln und mit einem hohen Maß an Disziplin ist die Aufnahme des Trainings in den DTB-Sportarten auf Basis der zehn Leitplanken des DOSB vom 21.04.2020 grundsätzlich möglich.

**Stufen-Regelung** – für die Umsetzung werden folgende Stufen vorgeschlagen:

### **Stufe 1: Trainingsbetrieb**

- Aufnahme des **sportartenspezifischen** Trainings (Athletiktraining und Ausdauertraining) **im Freiluftbereich** für alle Sportarten.
- Turnspiele mit Trainingsformen ohne Körperkontakt **im Freiluftbereich** (keine Zweikämpfe).
- Training **innerhalb der Halle** in Absprache mit den zuständigen Behörden; Kleingruppen in Anlehnung an das Kadertraining (maximal fünf Personen).

## Stufe 2: Trainingsbetrieb

- Aufnahme des **sportartspezifischen** Trainings **in der Halle** unter Berücksichtigung entsprechender Trainingsformen und -inhalte, um die vorgegebene Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.
- Riskante und neu zu erlernende Elemente und nicht beherrschbare Elemente sind in dieser Stufe weiterhin zu vermeiden.
- Die Anzahl der Teilnehmenden ist abhängig von den Distanzregeln. Um u.a. die Infektionsketten nachverfolgen zu können, wird eine Gruppengröße von maximal zehn Personen empfohlen.

**Unsere Handlungsempfehlungen** – unter Berücksichtigung der *zehn Leitplanken des DOSB* (nachfolgend mit \* markiert) gelten für alle DTB-Sportarten für Stufe 1 und Stufe 2:

### 1. Distanzregeln einhalten

*Ein Abstand von mindestens zwei Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.\**

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten; bei Indoortrainings wird ein Abstand von 2,00 bis 4,00 m empfohlen.
- Es wird je nach Sportstätte empfohlen, pro 20 bis 40 qm, nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

### 2. Körperkontakte auf ein Minimum reduzieren

*Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z.B. in Sportsportarten, sollte unterbleiben.\**

- Keine Partnerübungen.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende. (Hilfeleistung ist zum Schutz der Athleten\*innen erlaubt, wenn der/die Trainer\*in erkennt, dass der/die Athlet\*in Schaden nehmen könnte.)
- Daher sind nur moderate Aktivitäten möglich. Riskante und nicht beherrschte Elemente sind zu vermeiden.
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

### **3. Freiluftaktivitäten präferieren/ Mit Freiluftaktivitäten starten**

*Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.\**

→ Siehe Stufe 1.

### **4. Hygieneregeln einhalten**

*Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.\**

- Es wird das Tragen eines Nasen-Mundschutzes empfohlen, sofern es nicht sicherheitsgefährdend ist (nicht bei schweißtreibenden Aktivitäten, da bei einer Durchfeuchtung der Nasen-Mundschutz seine Wirkung verliert).
- Waschgelegenheit und Seife sind bereitzustellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (nur für das Training an der Sportstätte möglich).
- In den Toiletten sind ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) und Einweg-Handtücher zur Verfügung zu stellen.
- Eigene Handgeräte für das Einzeltraining sind mitzubringen (RSG, Gymnastik, Rope Skipping...).
- Bei Hallentraining:
  - Möglichst intensiv durchlüften.
  - In der Sportstätte ausreichend Desinfektionsmittel (s.o.) zur Verfügung stellen.
  - Regelmäßig (mehrfach die Stunde) die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße desinfizieren (dafür eigenes Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) oder wiederverwendbare medizinische Desinfektionstücher mitbringen).
  - Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person.

### **5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**

*Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.\**

- Bereits in Sportbekleidung zum Training kommen.
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände (und je nach Möglichkeit für Füße) mit Seife (s.o.) sicherstellen.

## **6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

*In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.\**

## **7. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

*Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.\**

## **8. Trainingsgruppen verkleinern**

*Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training (z.B. bis zu fünf Personen), die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.\**

- Feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich.
- Die jeweiligen behördlichen Verordnungen der Bundesländer zu zulässigen Gruppengrößen sind grundsätzlich und darüber hinaus je nach örtlicher Gegebenheit unterschiedlich und entsprechend zu beachten.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.
- Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als fünf Trainingsgruppen betreuen.

## **9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

*Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.\**

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

## **10. Risiken in allen Bereichen minimieren**

*Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.\**

- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen für Risikogruppen, z. B. Sport mit Älteren.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen.  
(Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon)

- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

Beschlossen durch das DTB-Präsidium am 22.04.2020

Als Expert\*innen wurden speziell die Hochschullehrerin für Sportwissenschaft und DTB-Vizepräsidentin für Sport, Dr. Katja Ferger, die Abteilungsleitung Sport, Karin Patschke sowie die Vorsitzenden der Technischen Komitees einer jeden Sportart, die DTB-Vizepräsidentin und Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin Kerstin Holze und der Direktor der Sportmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover, Prof. Dr. med. Uwe Tegtbur, zur Beratung mit einbezogen. Eine Reflexion des Grobkonzeptes aus der Perspektive der Hygienevorschriften erfolgte durch Priv. Doz. Dr. med. Ross.

Die Expert\*innen-AG wird sich alle 14 Tage in gemeinsamen Video-Konferenzen zu aktuellen Entwicklungen austauschen und die Empfehlungen eventuell anpassen.

## **II. Ausdifferenzierung der allgemeinen Handlungsempfehlungen für alle DTB-Sportarten**

Mit dieser weiteren Spezifizierung der Übergangsregeln möchte der Deutsche Turner-Bund die Landesturnverbände mit ihren Vereinen unterstützen, wieder schrittweise in den organisierten Sport einzusteigen. Das Dokument bietet dabei eine Orientierung, aber es ist unerlässlich, dass sich die Vereinsverantwortlichen an die jeweils geltenden behördlichen Vorgaben und die örtlichen Gegebenheiten anpassen müssen.

Alle Empfehlungen und Hinweise, die hier aufgeführt werden, unterliegen folgenden Grundvoraussetzungen:

- Geltende Hygiene- und Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten.
- Regelmäßige Desinfektion von benutzten Turn- und Sportgeräten<sup>1</sup>, Kleingeräten, Bällen, Ablageflächen, Musikanlagen, Hilfsmitteln etc.
- Regelmäßige und gründliche Reinigung und Desinfektion sämtlicher Räumlichkeiten, Türklinken und Griffen, Lichtschalter, Treppengeländer etc.
- Es dürfen nur Personen der jeweiligen Trainingsgruppen anwesend sein (keine Begleitpersonen).
- Jede\*r Teilnehmende erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des persönlichen Equipments sowie für den Aufenthalt während Pausenzeiten.
- Der Geräteauf- und -abbau (Turngeräte, Netze, Trampoline etc.) ist zu organisieren und mit möglichst wenigen Personen vorzunehmen, um dabei die Distanzregeln einzuhalten.

Die praktische Umsetzung und Organisation der Sportangebote in den Vereinen sind immer von den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten abhängig:

- Größe/Raumvolumen der Halle
- Lüftungsmöglichkeiten
- Zugangsmöglichkeiten (verschiedene Ein- und Ausgänge)
- Verfügbarkeit Außengelände (vereinseigener Sportplatz, Zugang zu öffentlichen Freiflächen)
- Wetterverhältnis bei Freiluftangeboten

Um eine Vorstellung zu geben, wie die Ausübung der DTB-Sportarten in den beiden Stufen in welcher Form möglich sein könnte, wurden die DTB-Sportarten in drei Cluster eingeteilt:

### **I. Individualsportarten**

### **II. Mannschaftssportarten mit Körperkontakt**

### **III. Mannschaftssportarten ohne Körperkontakt**

**Bei allen Sportangeboten gilt – trotz geltender Abstandsregel – ein Eingreifen des/der Übungsleiter\*in gefährlichen Situationen, in denen die Gesundheit des Trainierenden in Gefahr ist, ist unabdingbar!**

Sportart	Freiluft (Stufe 1)	Halle (Stufe 2)
<b>Alle Sportarten</b>	Allgemeines und sportartspezifisches Athletik- und Ausdauertraining mit und ohne Kleingeräte	
<b>I. Individualsportarten</b>		
<b>Gerätturnen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlagerung Gerätetraining ins Freie prüfen (Bodenläufer, Kästen, Barren etc.), sofern verfügbar (Vereinseigentum)</li> <li>• Grundlagentraining ohne Hilfestellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur Training von sicher beherrschten und/oder moderaten Elementen</li> <li>• Training an den Geräten ohne Hilfestellung</li> <li>• Verteilung der Trainierenden an verschiedene Turngeräte (1-2 Turner*innen pro Gerät), gleichzeitiger Wechsel der Gerätestationen</li> </ul>
<b>Trampolinturnen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiedereinstieg in das gerätespezifische Training (Tuchgewöhnung)</li> <li>• Grundlagentraining, Stabilisierung</li> <li>• Keine Wettkampfübungen (Risiko vermeiden) &gt; Trainer*in muss zwingend mit Schiebematte zur Absicherung am Gerät stehen</li> </ul>
<b>Rhythmische Sportgymnastik</b> <b>Gymnastik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlagerung einzelner Trainingsinhalte ins Freie (z.B. Gerätetraining)</li> </ul>	<p><b>Nur Einzeltraining!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschließlich eigene Handgeräte / Hilfsmittel (Theraband, etc.) benutzen</li> <li>• Weitestgehend sportartspezifisches und Wettkampftraining möglich</li> </ul>
<b>Rhönradturnen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Trainingsstunde jeder/jedem Turnenden ein Rhönrad zuweisen, kein Tausch der Rhönräder pro Training</li> <li>• Grundlagentraining, Stabilisierung</li> <li>• Keine Wettkampfübungen (Risiko vermeiden), da in der Regel eine 1:1-Betreuung mit Hilfe- und Sicherheitsstellung stattfindet, Distanzregel daher nicht durchgängig einhaltbar</li> </ul>
<b>Aerobicturnen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletik- /Ausdauertraining</li> <li>• Teile einer Choreografie einüben</li> </ul>	<p><b>Nur Einzeltraining!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung von eigenem Sportzubehör (z.B. Handgelenkmanschetten)</li> <li>• Weitestgehend sportartspezifisches und Wettkampftraining möglich</li> </ul>
<b>Rope Skipping</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlagerung einzelner Trainingsinhalte ins Freie (z.B. Techniktraining, Teile einer Choreografie einüben)</li> </ul>	<p><b>Nur Einzeltraining!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenes Seil benutzen</li> <li>• Weitestgehend sportartspezifisches und Wettkampftraining möglich</li> </ul>

<p><b>Mehrkampf</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turntraining siehe Gerätturnen</li> <li>• Leichtathletik-Training möglich (ggf. Vorgaben des DLV beachten)</li> <li>• Schwimmtraining abhängig von Badöffnungen (ggf. Vorgaben des DSV beachten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turntraining siehe Gerätturnen</li> <li>• Friesenkämpfe: Fechten, Schießen (ggf. Vorgaben der Fachverbände beachten)</li> </ul>
<p><b>Orientierungslauf</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportart wird ausschließlich im Freien praktiziert</li> <li>• Größtmögliche Abstände beim Lauftraining organisieren</li> </ul>	
<p><b>II. Mannschaftssportarten mit Körperkontakt</b></p>		
<p><b>Rhythmische Sportgymnastik</b> <b>Gymnastik / Tanz</b> <b>DTB-Dance</b> <b>Aerobicturnen</b> <b>Rope Skipping</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlagerung einzelner Trainingsinhalte ins Freie (z.B. Gerätetraining, Teile einer Choreografie einüben)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training ohne Partnerelemente mit Körperkontakt</li> <li>• Bei Einsatz von Handgeräten (z.B. für Wechseltraining, Choreografie): 1 Handgerät für je 2 Trainierende</li> </ul>
<p><b>TGM/TGW</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einige Disziplinen draußen durchführbar: Staffellauf, Medizinballweitwurf, Singen, Orientierungslauf</li> <li>• Disziplin Turnen: s. Gerätturnen</li> <li>• Disziplin Tanzen: s. Gymnastik / Tanz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disziplin Turnen: s. Gerätturnen</li> <li>• Disziplin Tanzen: s. DTB-Dance</li> </ul>
<p><b>TeamGym</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniktraining auf Outdoortrampolinen sowie Air Tracks, Bodenelemente; Tanztraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorerst nur individuelles Training (keine Gruppe)</li> <li>• Disziplinen: Tumbling und Trampolin: s. Trampolinturnen</li> </ul>
<p><b>Turnspiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Korbball</b></li> <li>• <b>Korbball</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportarten können auch im Freien praktiziert werden</li> <li>• Spielformen ohne Körperkontakt</li> <li>• Keine Wettkampfsituationen trainieren</li> <li>• Wurftraining (Einzel)</li> <li>• Taktiktraining</li> <li>• Geeignete Trainingsformen finden (Passübungen, Techniktraining, keine Verteidigungsposition trainieren, Schattenlauf mit ausreichend Abstand möglich)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunächst im Training ggf. mit 1 Ball pro 2 Personen</li> <li>• Spielformen ohne Körperkontakt</li> <li>• Keine Wettkampfsituationen trainieren</li> <li>• Wurftraining (Einzel)</li> <li>• Taktiktraining</li> <li>• Geeignete Trainingsformen finden (Passübungen, Techniktraining, keine Verteidigungsposition trainieren, Schattenlauf mit ausreichend Abstand möglich)</li> </ul>



III. Mannschaftssportarten ohne Körperkontakt		
<p><b>Turnspiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faustball</b></li> <li>• <b>Ringtennis</b></li> <li>• <b>Indiaca</b></li> <li>• <b>Prellball</b></li> <li>• <b>Völkerball</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportarten können auch im Freien praktiziert werden</li> <li>• Spielformen ohne Körperkontakt</li> <li>• Keine Wettkampfsituationen trainieren</li> <li>• Geeignete Trainingsformen finden (Passübungen, Techniktraining)</li> <li>• Taktiktraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielformen ohne Körperkontakt</li> <li>• Keine Wettkampfsituationen trainieren</li> <li>• Zunächst im Training ggf. mit 1 Spielgerät pro 2 Personen</li> <li>• Geeignete Trainingsformen finden (Passübungen, Techniktraining)</li> <li>• Taktiktraining</li> </ul>

Die Ausdifferenzierung der Sportarten wurde unter Einbeziehung von Vertreter\*innen der Landesturnverbände und der Vorsitzenden der Technischen Komitees bzw. Arbeitskreise vorgenommen.

<sup>1</sup> Da eine regelmäßige Desinfektion von Turngeräten (z.B. Barrenholme, Lederbezüge von Turnkästen, Sprungtische, Balken) mit alkoholhaltigem Desinfektionsmittel das Material der Geräte strapaziert und schädigen kann, sind die Hände bei jedem Gerätewechsel zu waschen oder zu desinfizieren. Auch beim Trampolinturnen wird von alkoholhaltigen Desinfektionsmitteln abgeraten, da diese das Material strapazieren. Zurzeit werden alternative Möglichkeiten geprüft. Sobald neue Ergebnisse vorliegen, werden wir diese veröffentlichen.