

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

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

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

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

Stand 12.05.2020