



Corona-Update

+ Nach wie vor erlaubt uns die Corona-Schutzverordnung in NRW nur Individualsport und die sportliche **Einzelausbildung** im Freien (CoronaSchVO, Stand 23.04.21). Die aktuelle Verordnung ist bis zum Ablauf des 14.05.21 befristet – eine erneute Verlängerung ist aber abzusehen.

+ Gelten bundeseinheitliche Schutzmaßnahmen gem. §28b Abs. 1 des Infektionsschutzgesetzes ("Notbremse" bei Inzidenzzahlen über 100), dann ist nur noch kontaktloser Individualsport im Freien, maximal zu zweit, erlaubt. Das wären für uns z.B. Formen oder Technikbahnen unter Einhaltung des Mindestabstands.

+ Die TG Münster hat angekündigt, zukünftig die **Luca-App** zur Kontaktverfolgung in der Sporthalle Lotharingerstr. einzusetzen. Für die Geschäftsstelle der TG ist dies bereits umgesetzt.

Online-Training > pro und contra <

CONTRA: Online-Training ist kein Ersatz

- Technische und räumliche Voraussetzungen für Online-Training sind nicht bei allen gegeben
- Techniken müssen wegen des geringen Raums zu Hause "mit angezogener Handbremse" oder stark abgewandelt ausgeführt werden
- Die Trainierenden erhalten kein Feedback vom Trainer, dadurch schleichen sich leicht Fehler ein
- Bei einigen schon jetzt Überlastung und Ermüdung durch zu viele Online-Konferenzen
- Sport lebt vom Miteinander: Virtuelle Kontakte reichen nicht aus, schon gar nicht zum Erlernen einer komplexen Sportart wie MSK

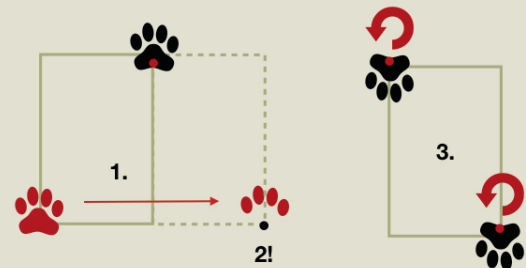
PRO: Online-Training ist besser als gar nichts

- + MSK kann – in Grenzen – auf beschränkten Platzbedarf adaptiert werden.
- + Grundlagen der MSK werden wenigstens wiederholt und geraten nicht in Vergessenheit
- + Abwandlungen der Techniken (z.B. Auslagenwechsel statt Schritte) fördern die Koordination
- + Jede Bewegung hilft – gerade wenn man den ganzen Tag vor dem Bildschirm verbracht hat
- + Die Bindung der Teilnehmenden an die Gruppe wird aufrecht erhalten, auch wenn man sich zur Zeit nicht "live" treffen kann
- + Bei regelmäßigen Terminen für Sport in der Gruppe hat der innere Schweinehund keine Chance!

Technikschule

Im Gegensatz zur Drehung ist die **Wendung** ein Richtungswechsel mit gleichzeitigem Auslagenwechsel.

Dargestellt ist eine Wendung um 180° nach links aus der linken Bogenstellung in die rechts BS. Im ersten Teil der Bewegung wird das hintere Bein überkreuzt. Der Fuß setzt dabei zunächst mit dem Ballen auf. Im weiteren Verlauf der Bewegung muss aber die Ferse abgesenkt werden (Nr. 2!), damit die Wendung **auf den Fersen** erfolgen kann (Nr. 3).



Eine Wendung um 180° verändert den Abstand zu einem im Rücken befindlichen Gegner nicht, wogegen eine Drehung um 180° den Abstand deutlich vergrößern würde (vgl. Newsletter #V).

Eine Wendung kann auch durch das Überkreuzen des vorderen Beins eingeleitet werden. Andere Winkel als 180° können durch Veränderung des Absetzpunktes in Schritt 1 erreicht werden.

Die Bewegung muss stets auf den Fersen ausgeführt werden, um bereits währenddessen im Boden verankert zu sein (z.B. bei der 135°-Wendung mit Gegenmittelhieb in der Form 2).

Wichtig vor jedem Richtungswechsel ist das **Um-schauen** – gerade im Gruppentraining ist es immer gut, sich zu vergewissern, dass das Umfeld für die Schwerttechnik frei ist. Und in der Form bedeutet der Richtungswechsel meist die Reaktion auf einen erst mit dem Blick wahrgenommenen neuen Gegner.

Feedback zum Online-Training

Das Online-Training der Gruppe MSK bei der TGM läuft jetzt seit fast drei Monaten – Zeit für eine Zwischenbilanz. Es gibt gute Argumente für und gegen die Trainingsform "online" (siehe links).

Was ist Eure Meinung? Lohnt sich das Online-Training? Was lässt sich verbessern? Oder warum kommt "online" für Euch nicht in Frage?

Antworten gerne per Email!