



Vereinssport weiter eingeschränkt

Leider ist bei den zuletzt wieder angestiegenen Corona-Inzidenzen in **Münster** erst einmal nicht mit weiteren Lockerungen für den Sport zu rechnen. Theoretisch hätten ja auf Basis der Beschlüsse der MPK von Anfang März bereits wieder Sportgruppen bis 10 Personen im Freien erlaubt werden können. In **NRW** liegt die Inzidenzzahl insgesamt aber immer noch deutlich über 50 (Stand 09.03.21). Aktuelle Informationen zum Sport in Münster findet Ihr auch auf der Seite des Stadtsportbunds: <https://ssb.ms/aktuelles>

In **Bayern** werden die Inzidenzen dagegen nicht landesweit, sondern nach Landkreisen berücksichtigt – Unser Partnerverein Ho-Rie kann daher das Training im Freien schon jetzt wieder aufnehmen. Auch in **Niedersachsen** könnten ab dem 8.3. individuell je Kreisgebiet Zusammenkünfte von bis zu zehn Personen wieder erlaubt werden – allerdings beschränkt auf insgesamt höchstens drei Haushalte und auch nur bei einer Inzidenz-zahl von unter 35.

Grundsätzlich gilt es, weiterhin die Hygieneregeln zu beachten und stets verantwortungsvoll zu handeln, damit durch stabile oder sinkende Inzidenzzahlen weitere Lockerungen möglich werden – seid also weiter vorsichtig und bleibt gesund!

Draußen wieder erste Trainings

Seit Anfang März ist in NRW zumindest die sportliche Einzelausbildung im Freien wieder erlaubt. Erste **1:1-Trainings** der MSK-Gruppe Münster gab es schon am ersten Märzwochenende wieder – es war kühl, aber sonnig.

Unsere Trainings draußen finden z.B. im Südpark, auf der Sportanlage Hilstrup-Süd, im Nordpark oder am Aasee statt.

Interessierte für Einzeltrainings können sich jederzeit zur Terminvereinbarung melden (Email unten). Das Training findet natürlich nur bei gutem Wetter statt. Schuhe werden empfohlen – zumindest solange der Boden noch kalt ist.

Natürlich dürfen sich unsere fortgeschrittenen MSKler*innen auch eigenständig ohne Trainer treffen. **Anregungen** zu Einzel- und Partnerübungen könnt Ihr gerne anfragen! Bitte achtet beim Training in der Öffentlichkeit aber immer auf die Außenwirkung für die Modernen Schwertkunst.

Online-Aktivitäten MSK-Vereine

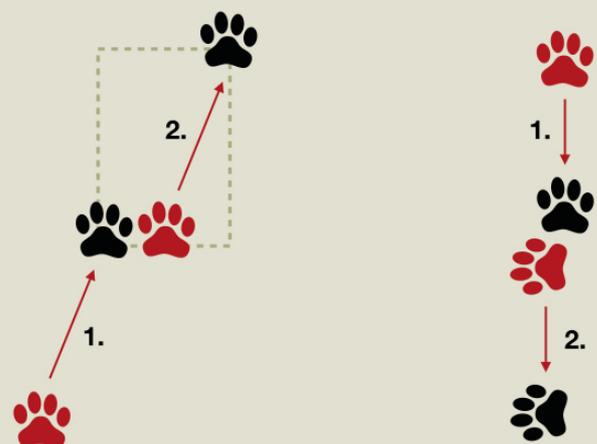
Eine Anfang März durchgeführte Umfrage des VMSB-Präsidiums hat ergeben, dass die meisten unserer Mitgliedsvereine im Lockdown regelmäßig Online-Aktivitäten anbieten – wenn auch nicht immer speziell für Schwertkünstler*innen:

- + TSV Hohenbrunn-Riemerling: MSK Online-Training, WhatsApp-Gruppe u.a. mit detaillierten Technikbeschreibungen
- + TG Münster: MSK Online-Training, offen auch für andere Vereine; Fitness@home u.a.
- + ASV Laineck: MSK Online-Training
- + SB Rosenheim: Get-Together mit Themen rund ums Schwert
- + TSV Erding: Trainingsübungen per WhatsApp
- + TSG Pastetten: Qi-Gong und Fitnessstraining
- + TSG Burg Gretesch: wöchentlicher Fitnesskonstest (über Osnabrücker Judo Bund)
- + Lintforter TV: Online-Angebote z.B. Yoga, Turnen (mit Wochen-Challenges) und Videos

Technikschule:

Bei einem **Gleitschritt** bewegt sich zuerst das Bein, dass in Bewegungsrichtung hinten liegt (also genau andersrum als beim **Ziehschritt**).

Unten dargestellt sind der Gleitschritt vorwärts in der Bogenstellung (*links*) und der Gleitschritt rückwärts in der Harmoniestellung (*rechts*).



Beim Gleitschritt lässt sich die Distanz sehr gut dadurch variieren, dass man die Füße im ersten Schritt mehr oder weniger weit zusammenbringt. Braucht man noch mehr Distanz, kann man dabei auch überkreuzen (**Übersetzschritt**).