



## Corona-Update

Mit den zum 15.05.2021 in Kraft getretenen Änderungen der Corona-Schutzverordnung für NRW ist **kontaktfreier Sport in Gruppen bis zu 20 Personen** unter freiem Himmel wieder erlaubt.

**Wir dürften also draußen und mit Abstand ab jetzt auch wieder zusammen trainieren!**

Liegt die 7-Tage-Inzidenz in einer Stadt oder einem Landkreis stabil unter dem Wert von 50, dann sind auch wieder zulässig:

+ **Kontaktsport unter freiem Himmel ohne Personenbegrenzung.**

+ **Kontaktfreier Sport in Innenräumen** für Teilnehmende mit negativem Schnelltest. Dieser darf nicht älter sein als 48 Stunden und muss von einer offiziellen Teststelle bestätigt sein (also kein Test in Eigenregie zu Hause).

+ **Kontaktsport in Innenräumen**, allerdings auch dann nur unter Einhaltung der allgemeinen Kontaktbeschränkungen (insbesondere: Teilnehmende nur aus zwei Haushalten). Ein bestätigter negativer Schnelltest wäre auch hierbei nötig.

Maßgeblich diesen Lockerungsschritt sind jeweils die Angaben des RKI bzw. die Bekanntmachungen der Landesregierung. In Münster ist es aktuell noch nicht ganz so weit (Stand: 14.05.21).

Erfahrungsgemäß kann es dabei noch zu Wartezeiten kommen, bis vom Sportamt der Stadt Münster die **Sporthallen** wieder geöffnet werden. Eine Wiederaufnahme unseres regelmäßigen Trainings im Gymnastiksaal der TG ist daher leider immer noch nicht in Sicht.

In Münster sind zudem weitergehende Lockungen für einzelne **Modellprojekte** vorgesehen. Für die TG Münster betrifft dies aber bislang nur die Gruppen Rhythmische Sportgymnastik, Trampolin und Turnen.

## Einzeltraining im Freien

Das Angebot von 1:1-Trainings ist in den letzten Wochen sehr gut angenommen worden. Insgesamt gab es seit Anfang Mai zwölf (!) Einzeltrainings im **Südpark**. Neu dabei waren auch zwei Schnupperer, die unter individueller Anleitung erste Schritte und Techniken der Modernen Schwertkunst erlernen konnten. Die Trainingsreihe wird bei gutem Wetter fortgesetzt.

## Termine VMSB

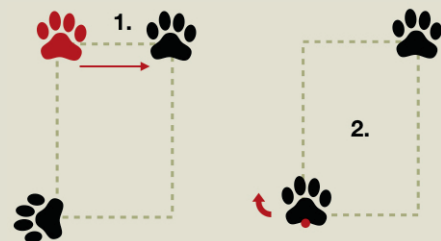
+ Der **Fachlehrgang Moderne Schwertkunst** in der Sportschule Oberhaching ist für das Wochenende 06.-08.08.21 geplant.

+ Der **VMSB-Verbandstag** mit Präsidiumswahl wird voraussichtlich im Oktober 2021 stattfinden

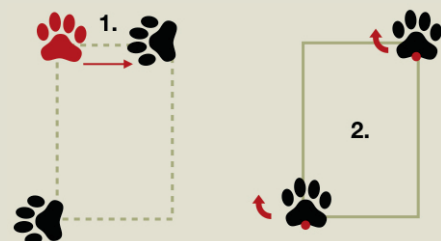
## Technikschule

Beim Laufen von Bahnen in der Grundschule endet eine Technikkette häufig in der **Harmoniestellung**. Um für den Start der nächsten Technikkette wieder in der **Bogenstellung** zu starten, muss das vordere Bein umgesetzt werden. Für dieses **Umsetzen** zwischen Harmoniestellung und Bogenstellung gibt es zwei mögliche Varianten.

In der ersten Variante wird der vordere Fuß ohne Drehung schnell zur Seite gestellt und anschließend der hintere Fuß mit Gewichtsverlagerung kraftvoll auf der Ferse eingedreht:



Bei der zweiten Variante wird der vordere Fuß in einer leicht halbmondförmigen Bewegung in die Stellung der **Springenden Schlange** umgesetzt. Danach erfolgt das Eindrehen stark aus der Hüfte und gleichzeitig auf beiden Fersen:



Diese Variante wird z.B. in der **Form 3** angewendet, um in der Springenden Schlange einen Aufwärtsblock auszuführen. Durch das Aus- und wieder Eindrehen kann die Hüfte für den nachfolgenden Gegenmittelhieb ihre volle Kraft entfalten. Allerdings macht die doppelte Hüftbewegung die Technik etwas langsamer als in der ersten Variante.