

Bei der Entwicklung sportartspezifischer Konzepte wurde der Deutsche Rugby-Verband gebeten und ermutigt, seine verbandsinternen Gremien, Ausschüsse und Kommissionen mit Zuständigkeit für den Sport sowie für den medizinischen Bereich in die Planung einzubeziehen. In Zusammenarbeit mit Experten und unter strenger Rücksicht auf die Vorgaben der Bundes- und Landesregierungen wurden das Konzept zur Wiederaufnahme des Rugbysportes entwickelt und dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) eingereicht.

Es wurde am 27.04.2020 durch das Expertengremium des DOSB geprüft, bewilligt und auf der Webseite von [sportdeutschland.dosb.de](http://sportdeutschland.dosb.de) veröffentlicht. Ebenfalls soll es zur Beratung der Bundesregierung mit den Konzepten anderer Sportfachverbände vorgelegt werden.

## HINTERGRUND

Seit Mitte März ist der Spielbetrieb von der Bundesliga bis zum Schülerrugby eingestellt worden. Hierbei hat der Deutsche Rugby-Verband auf die Tatsache bereits frühzeitig reagiert, dass Rugby in seiner Essenz eine Kollisionssportart ist, die vom Kontakt- und Zweikampfverhalten der Akteure lebt.

Dieses Kontakt- und Zweikampfverhalten erschwert derzeit massiv die Planung der Rückkehr in den aktiven Spielbetrieb.

Ein langfristiges Aussetzen des Trainings- und Spielbetriebes stellt eine ernstzunehmende Bedrohung der Mitgliederzahlen und damit auch der finanziellen Einnahmen von Vereinen und des Verbandes da.

Obwohl es kontaktarme Varianten wie Touch- oder Flag-Rugby gibt, bei denen an der Hüfte des Gegners hängende Flaggen abgerissen werden oder die Hüften nur kurz mit beiden Händen berührt werden, so sind diese auf Grund der Abstandregelungen derzeit noch nicht möglich.

Der Schutz der Allgemeinbevölkerung steht auch bei der Rückkehr zum normalen Trainingsbetrieb weiterhin im Vordergrund. Gesunde Kinder (bis U18) stellen derzeit **KEINE** Risikogruppen da! Die Hoffnung besteht, dass neben der Öffnung der Schulen/ Kitas auch die Öffnung von jeglicher Ausübung sportlicher Aktivitäten möglich sein wird.

# ALLGEMEINE INFEKTPRÄVENTION & HYGIENEREGELN

Diese Vorschriften bleiben in allen Phasen des Wiedereintritts in Kraft.

**SELBSTKONTROLLE: BEVOR DU ZUM TRAINING/ WETTKAMPF GEHST, KONTROLLIERE DICH SELBST.**



## ALLGEMEINE HYGIENEREGELN

### HÄNDEWASCHEN

Regelmäßige gründliche mechanische Reinigung von 20-30s gefolgt von einer Desinfektion)

### NISS- & HUSTENREGELN

In Ellenbeuge oder Taschentuch niessen/ husten

### TRINKFLASCHE

Eigene Trinkflasche nutzen.

### GESICHT NICHT BERÜHREN

Mund, Nase und Augen nicht während des Trainings/ Alltags berühren.

### KEIN CARPOOLING

Kein gemeinsames Anreisen zum Training.  
Das Fahrrad, ein eigenes Auto und der ÖPNV außerhalb der Peak-Zeiten sind zu nutzen.



# BESONDERE REGELUNGEN

## DUSCHEN/ UMZIEHEN

Die gemeinsame Benutzung von Umkleekabinen und Duschen ist **strikt** untersagt.

## DESINFEKTIONSMITTEL

Ausreichend Desinfektion für **Material und Spieler** ist vorzubereiten. Auch müssen oft benutzte Flächen regelmäßig desinfiziert werden.

## DOKUMENTATION

Die Clubs sind verantwortlich für die Dokumentation der Anwesenden inkl. Telefonnummer und e-mail.

## GRUPPENWECHSEL

**Keine** Vermischung der Gruppen zur Vermeidung von möglichen Kreuzübertragung

## #SOCIALDISTANCING

Die vorgeschriebenen Abstände einhalten: **2m** zu **ALLEN** Zeiten  
**10m** beim direkten Rennen hinter Mitspieler

## KEINE MEETINGS

Kein gemeinsames Aufhalten in Vereinseinrichtungen.  
Keine Team-Meeting

# 3 Stufen-Modell

## RÜCKKEHR ZUM TRAININGSBETRIEB



MIND. 6 WOCHEN

KLEINGRUPPEN

- KLEINGRUPPEN (MAXIMAL 5 PERSONEN)
- KEIN KONTAKTTTRAINING
- #SOCIALDISTANCING
- HYGIENEREGELN
- 10QM FLÄCHE/ PERSON
- PHASEN 1-3 (UNTERSCHIEDLICHE GRUPPENGROSSEN)



MIND. 2 WOCHEN

KONTAKTLOSES MANNSCHAFTSTRAINING

- KEINE RESTRIKTION DER GRUPPENGROSSE
- KEIN KONTAKTTTRAINING
- HYGIENEMASSNAHME WEITERHIN GRUNDVORAUSSSETZUNG



MIND. 6 WOCHEN

KONTAKT & WETTKAMPF

- KONTAKT IN VOLLEM UMFANG MÖGLICH
- RÜCKKEHR ZUM WETTKAMPFBETRIEB NACH WEITEREN 6 WOCHEN SPEZIELLER VORBEREITUNGSPHASE

# Die Stufen im Detail

Jegliche Empfehlungen sind auf das Training im Freien beschränkt. Hallentrainings sind in der Planung nicht berücksichtigt. Die Nutzung von Krafttrainingseinrichtungen sind unter Einhaltung der Abstandregelungen und mindestens 10qm eigener Trainingsfläche in Kleingruppen von zunächst zwei (2) Personen möglich.

Grundlage jeglicher Überlegungen sind die Empfehlungen des DOSB, RKIs und Verordnungen der Bundesregierung.

Derzeitige Modelle gehen von **keiner** Übertragung über das Spielgerät aus. In Stufe 1 und 2 ist auf Grund der möglichen Übertragung über Aerosole und Schweiß ist **#SOCIALDISTANCING** (Kontaktverbot/ Abstandsregelungen) einzuhalten.

Jegliche Spielformen, in denen es zu einer Unterschreitung der vorgegeben **2m Abstandregelung** kommt oder in denen ein Gegner berührt wird, sind auf Grund des derzeitigen wissenschaftlichen Kenntnisstands bezüglich der möglichen Übertragungswege **nicht** durchzuführen und somit auch kein Teil unserer kurzfristigen Planungen.

## INDIVIDUALSPORT

(eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

Individuelle Sportausübung wird nicht nur begrüsst, sondern empfohlen. Home Workouts wurden bereits und werden zukünftig weiterhin über den Youtube-Kanal #RugbyDeutschland zur Verfügung gestellt.

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN ZU SPORTLICHER ERTÜCHTIGUNG

Allgemeine Vorbereitungsphase:

- Krafttraining (Zirkeltraining, Körpergewichtstraining, Powertraining)
- Plyometrisches Training (Extensiv)
- Aerobes Konditionstraining (Tempo-Training, lange Intervalle)
- Individuelle technische Fähigkeiten
- Koordinationstraining
- Neuro-muskuläres Training
- Sprintentwicklung

## ERNÄHRUNG UND ERHOLUNG

Ausreichend **Flüssigkeit**, **Schlaf** und **Off-Screen-Zeit**. Zusätzlich gilt eine gesunde Ernährung mit mindestens 2-3 Fäusten Gemüse pro Mahlzeit. Über den Tag verteilt empfiehlt es sich zusätzlich noch 2 Fäuste Obst zu essen.

Als Substitution kann bei Mangelzuständen auch an Zink und Vitamin D gedacht werden. **Hierzu empfiehlt sich eine ärztliche Konsultation.**

Weiterhin können Gewürze der ayurvedischen Philosophie sich positiv auf das Immunsystem auswirken (Ingwer, Knoblauch, Kurkuma).

Ein gesunder Lebensstil mit pflanzenbasierter, Mikronährstoff-reicher Kost und ausreichender täglicher Bewegung ist immunprotektiv und kann in Phasen wie diesen das Immunsystem positiv beeinflussen.

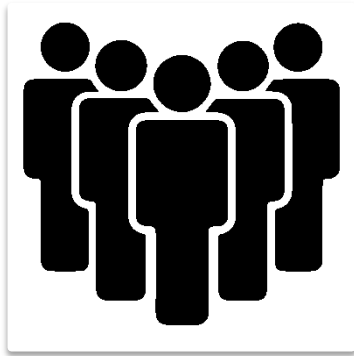
## TRAININGS- UND WETTKAMPFBETRIEBS (UNTER ANLEITUNG EINES ÜBUNGSLEITERS/TRAINERS)

Bei der Entwicklung der Modelle war das Einhalten der Distanzen Grundlage für die Entwicklung der Modelle. Sind alle anderen Regeln (die wesentlich bedeutsamer scheinen) eingehalten, dann scheint das Risiko der Ballberührung, laut Einschätzung der Experten, gering. Das Sportgerät sollte häufig gereinigt werden und ggfs. sollte pro Person ein eigenes Sportgerät verwendet werden (z.B. farbliche Unterscheidung).

**Wie lange die einzelnen Stufen dauern, ist vorrangig durch die allgemeingesellschaftliche Entwicklung der Pandemie bestimmt.**

Obwohl der Deutsche Rugby-Verband bestrebt ist, zeitnah einen Spielbetrieb zu ermöglichen, steht die Sicherheit der Beteiligten und der Schutz der Risikogruppen stets an oberster Priorität.

**Die Verantwortung für die Einhaltung der Empfehlungen liegt bei den Trainer/ Vereinen. Die Erstellung eines vereinsinternen Schutzkonzeptes. Die Ernennung eines Schutzbeauftragten ist sinnvoll und wird empfohlen.**



# STUFE 1

## Hygiene und allgemeine Verhaltensregeln

1. Einstieg in den Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Hygienevorschriften (Händewaschen, Abstandregelung) unter Vermeidung von sozialen Kontakten und körperlichen Kontakten während des Trainings
2. Verbot der Nutzung gemeinsamer sanitärer oder Club-Einrichtungen (Duschen, Clubhaus, etc). Keine gemeinsame Nutzung von gemeinsamen Einrichtungen auf dem Vereinsgelände oder Trainingsgelände. Keine gemeinsame Nahrungsaufnahme
3. Keine Nutzung gemeinsamer Wellness-Einrichtungen
4. Keine Fahrgemeinschaften.
5. Risikogruppen mit Vorerkrankungen dürfen an Gruppenaktivitäten nicht teilnehmen. Individualtraining ist aber ausdrücklich erwünscht.
6. Regelmäßige Durchführung der Selbstkontrolle:
  1. Hattest Du in den letzten zwei Wochen Kontakt zu bestätigtem SARS-CoV-2-Fall? (Ja/Nein)
  2. Fühlst Du Dich heute krank oder unwohl? Wenn ja, hast du einer dieser fünf (5) Symptome:
    - Husten
    - Allgemeines Krankheitsgefühl
    - Atemnot
    - Fieber
    - Halsschmerzen

## Trainingsgruppen

In der ersten Phase erfolgte die Durchführung des Trainings nur in Kleingruppen (max. vier Spieler gleichzeitig pro halber Spielfeldhälfte (max. acht Spieler gleichzeitig).

Die Trainingsgruppen sind in dieser Stufe nicht zu verändern, um mögliche Infektionswege besser nachvollziehen zu können.

In weiteren Phasen der 1. Stufe werden die Gruppengrößen entsprechend der Länder- und Bundesverordnung angepasst. Es besteht während der gesamten Zeit Kontaktverbot und die **Abstandsregelung** von **2m**. Beim direkten Rennen hinter einem Mitspieler werden **10m** empfohlen.

## **Trainingsinhalte Stufe 1:**

### **Allgemeine körperliche Vorbereitungsphase:**

- Krafttraining (Krafttraumnutzung nur nach Freigabe der Bundesregierung empfohlen)  
(**Allgemeines Krafttraining & Grundlagentraining**) **mit mind. 10qm pro Person**
- Isometrischen Training
- Plyometrisches Training (Extensiv)
- Aerobes Konditionstraining  
(Tempo-Training, lange Intervalle, regenerative Dauerläufe am Wochenende, lange Spaziergänge schnellen Tempos)
- Koordinationstraining
- Neuro-muskuläres Training
- Sprintentwicklung (lange Beschleunigungen 80-90% max über 10m halten)
- Beschleunigung (Bergsprints)

### **Technische Vorbereitungsphase**

- Individuelle technische Fähigkeiten
- Passen
- Gasseneinwürfe
- Kicken
- **Spieleformen mit entsprechendem Sicherheitsabstand in den Gruppengrößen**



# STUFE 2

## Hygiene und allgemeine Verhaltensregeln

1. Wiederaufnahme von Gruppenspielen nach Lockerung des Kontaktverbotes möglich (Gruppen-  
größen entsprechend an Vorgaben von Bundes- und Länderregierung angepasst).
2. Kontakttraining ist weiterhin **NICHT** erlaubt. Training beschränkt sich auf die Nicht-Kontakt-Vari-  
anten wie Flag- / oder Touch-Rugby.
3. Mannschaftstraining ist nun **nicht mehr nur in Kleingruppen** möglich.
4. Nutzung von Krafträumen in Kleinstgruppen gleichbleibender Zusammensetzung unter strikten  
Hygieneregungen und Einhaltung der Vorgaben
5. Soziale Kontakte vor und nach dem Training in geschlossenen Räumen sind weiterhin zu vermei-  
den. **Kein gemeinsames Duschen oder Umziehen.**
6. Mannschaftssitzungen werden nicht analog, sondern digital durchgeführt ohne physische Anwe-  
senheit der Spieler in einem Versammlungsraum.

In Stufe 2 ist noch kein Spielbetrieb möglich, da eine Übertragung durch das hohe Maß an Körperkon-  
takt nicht gut genug kontrolliert und eingeschränkt werden kann.

## Trainingsinhalte

### Athletiktraining

- Allgemeine Vorbereitungsphase:
- Krafttraining (Gymnastik möglich: Intensivierungsphase)
- Isometrisches Training
- Plyometrisches Training (Intensivierung unter Beibehalten des Volumens)
- Aerobes Konditionstraining (Tempo-Training, Intensivierung der Intervall)
- Koordinationstraining
- Neuro-muskuläres Training
- Sprinttraining (Fliegende 10m Sprints, Reduzierung des Volumens)
- Beschleunigungstraining



## **Technik- & Mannschaftstraining**

- Individuelle technische Fähigkeiten
- Flaggspiele/ Hintermannschaftsspielzüge
- Zusammenspiel Mannschaftsteile



# STUFE 3

1. Vollständiger Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb mit Wiederaufnahme von Kontaktübungen und rugbyspezifischen Spielformen
2. Nach einer entsprechenden Vorbereitungszeit ist die Wiederaufnahme des Wettkampfes zum Abschluss dieser Phase vorgesehen.
3. Keine Restriktionen mehr im Rahmen von Krafttraining und Mannschaftstraining
4. Lediglich das Aufhalten in gemeinsamen Räumen ist entsprechend der Vorgaben der Regierung einzuschränken.