

Trainingsordnung der Budoabteilung

- Den Anweisungen des Trainers bzw. stellvertretenden Übungsleiters ist unbedingt Folge zu leisten.
- Während des Trainings herrscht Ruhe, Ordnung und Disziplin.
- Zum Training ist pünktlich zu erscheinen.
- Die Matte wird nur mit bloßen Füßen betreten. In begründeten Einzelfällen darf nach Absprache mit dem Übungsleiter die Matte auch mit Strümpfen bzw. speziellen Mattenschuhen betreten werden.
- Vor betreten der Matte sind Füße und Hände zu reinigen. Die Trainingskleidung ist sauber zu halten und korrekt zu tragen. Unter dem Anzug wird in der Regel kein T-Shirt getragen. Dieses ist nur in begründeten Ausnahmefällen gestattet. Mädchen und Frauen müssen (dürfen) ein neutrales Shirt unter dem Kampfanzug tragen.
- Um Verletzungen beim Training zu vermeiden, sind Finger- und Zehennägel kurz zu halten.
- Armbanduhren, Ringe und Schmuck jeglicher Art sind vor Trainingsbeginn abzulegen.
- Es ist untersagt, Würfe und Griffe die nicht zum Trainingsinhalt gehören leichtsinnig oder mit Gewalt durchzuführen.
- Beim „Abschlagen“ oder beim Ruf „Halt“ des Partners müssen alle Griffe und Hebel sofort gelöst werden.
- Das Verlassen der Matte bzw. der Trainingsstätte ist nur zum evtl. Toilettengang nach Abmeldung beim Trainer gestattet. Hierzu sind unbedingt Schuhe anzuziehen.
- Die Trainingshalle/Trainingsstätte ist sauber und ordentlich zu halten.
- Es empfiehlt sich, zwei Stunden vor Trainingsbeginn keine kalorienreichen Mahlzeiten mehr zu sich zu nehmen.
- Die Ausführung der gelernten Techniken außerhalb der Trainingsstätte, ist nur im Falle der eigenen Notwehr zulässig.

Hinweis:

Bei Verstoß bzw. Missachtung gegen diese Trainingsordnung kann der Schüler vom Trainer aus der Trainingshalle verwiesen werden.



Kämpfe um nicht kämpfen zu müssen