



Etikette im Ju-Jutsu



Damit ihr und auch wir Trainer Spaß am gemeinsamen Training haben, solltet ihr ein paar wichtige Regeln beachten.

Kleidung&Erscheinung auf der Matte:

- ✓ weißer Gi (Judo oder Ju-Jutsu, nicht Karate o.ä.)
- ✓ ordentlich gebundener Gürtel
- ✓ Gebisschutz für das Randori (Achtung: für Zahnpangenträger gibt es spezielle Ausführungen, meist Zusatz „braces“ oder „ortho“ im Namen)
- ✓ Männliche Jugendliche und Erwachsene: Tiefschutz
- ✓ Badeschlappen o.ä. zum Mattenaufbau
- ✓ gewaschene Füße
- ✓ geschnittene Finger- und Zehennägel (Verletzungsgefahr)
- ✓ JEGLICHEN Schmuck (Ringe, Ohrringe, Kettchen, Armbänder,...) vorher ablegen, wenn nicht möglich, mit Tape abkleben (Verletzungsgefahr!!)

Zeige Respekt gegenüber deiner Trainingsgruppe

- ✓ Sei 15 Minuten vor dem Trainingsbeginn umgezogen in der Halle und helfe beim Mattenaufbau mit.
- ✓ Verbeuge dich beim Betreten und Verlassen der Halle.

Zeige Respekt gegenüber deinem Trainingspartner

- ✓ Verbeuge dich vor und nach jedem Wechsel vor deinem Partner.
- ✓ Verhalte dich gegenüber deinem Partner so, dass er seine Techniken ordentlich ausführen kann und sich keiner verletzt.

Zeige Respekt gegenüber deinen Trainern

- ✓ Die Trainingszeit ist zum Trainieren gedacht, nicht zum Unterhalten oder Herumblödeln.
- ✓ Sei still und pass auf, wenn ein Trainer spricht.

Eure Trainer des ASV Dachau