

Die Grundlagen unseres Trainings zeichnen sich durch **Respekt** und **Höflichkeit** aus. Jedes Mitglied ist angehalten, die nachfolgenden Regeln für ein angenehmes sowie erfolgreiches Training in unserem Dojo einzuhalten.

## 1. Die Körperhygiene

Alle Übenden sind stets gepflegt. Dazu gehören geschnittene und saubere Finger- und Zehnnägel um beim Training den Partner nicht zu verletzen. Uhren und Schmuck sind vor Beginn abzulegen. Nicht abnehmbare Schmuck ist sorgfältig abzukleben. Außerhalb der Matte ist Schuhwerk zu tragen.

## 2. Kleiderordnung

Der Trainierende trägt stets einen sauberen Anzug. Ein T-Shirt unter dem Anzug ist erlaubt. Das Shirt sollte bei einer weißen Jacke ebenfalls weiß sein. Eine Ausnahme stellt ein Vereinsshirt dar. Der Gürtel ist korrekt gebunden und entspricht dem Stand der abgelegten Prüfung im Ju-Jutsu / Jiu Jitsu.

Die Matte wird **nie** mit Schuhen betreten (Ausnahme sind Mattenschuhe oder Tabi).

Falls Socken beim Training getragen werden, ist darauf zu achten, dass diese zur Farbe des Anzugs passen. Bitte keine extrem bunten Socken!

## 3. Verhalten im Dojo und auf der Matte

Vor dem Betreten der Matte verneigt man sich, mit abgesenktem Blick. Mit dem Angrüßen des Lehrers beginnt das Training. Ab hier konzentriert man sich komplett auf das Training. Den Anweisungen der Trainer sowie der höher graduierten Schüler ist stets Folge zu leisten.

## 4. Aufstellung

Bei der Aufstellung zu Beginn und Ende des Trainings ist folgendes zu beachten. Von Sicht des Lehrers aus stehen die hohen Graduierungen links. Die niederen sind nach rechts ausgerichtet. Mitwirkende Trainer stehen links vom Meister.

## 5. Verhalten während des Trainings

Vor dem Beginn der Trainingseinheit, zum Üben der vorgezeigten Techniken, verneigt man sich in respektvoller Haltung gegenüber seines Partners. Der Übende trainiert stets ruhig, konzentriert und achtsam mit seinem Partner. Die Unversehrtheit des Partners hat immer Vorrang. Es wird immer fair trainiert ohne unsportliche Gedanken. Der Übende wahrt stets die Selbstbeherrschung und wirkt somit als Vorbild auf andere Trainierende.

Private Belange können **vor bzw. nach dem Training** unter einander ausgetauscht werden, da sonst die Trainingsatmosphäre und die Konzentration von sich selbst sowie der weiteren Trainingsteilnehmer gestört wird und dies nicht dem Grundsatz des Respekts und der Höflichkeit gegenüber dem Trainer und der Mitschüler entspricht.

Muss ein Übender die Matte verlassen, so hat dieser sich stets beim Lehrer abzumelden. Das Training endet mit dem Abgrüßen des Trainers.

Das Handy ist während des Trainings stets auszuschalten.

