

Goldenen Regeln auf der Matte

1. Verhalte dich immer Respektvoll gegenüber dem anwesenden Trainer und deinen Trainingspartnern.
2. Ein sauberer Gi/Rash Guard sowie eine gesunde Körperpflege sollten für jeden Teilnehmer Pflicht sein.
3. Finger- und Fußnägel sind zu kürzen.
4. Auf Schmuck, wie Halsketten, Ringe, Ohrringe, sollten entweder abgelegt oder abgeklebt werden.
5. Wenn man sich krank fühlt oder an einer ansteckende Hauterkrankungen leidet, ist von einer aktiven Teilnahme am Training abzusehen.
6. Wunden sind immer Abzudecken.
7. Die Matten werden niemals mit Schuhen betreten.
8. Die Sanitärräume werden niemals barfuß betreten.
9. Immer pünktlich zum Training erscheinen.
10. Vor dem Betreten sollte man sich in Richtung der Mattenfläche verbeugen.
11. Kommt man zu spät zum Training, sollte die Mattenfläche leise und erst nach Aufforderung durch den Trainer betreten werden.
12. Unterhaltungen sind während des Trainings auf ein Minimum zu beschränken.
13. Wenn durch den Trainer die Techniken gezeigt und erläutert werden, sollte man eine respektvolle Haltung einnehmen. Ein Hinlegen oder ständiges Umherlaufen stört erheblich den Trainingsbetrieb sowie die anderen Teilnehmer und stellt eine große Respektlosigkeit dem Trainer gegenüber dar!
14. Der Trainingspartner sollte bei der Ausführung der gezeigten Techniken und Drills durch kooperatives Verhalten unterstützt werden.
15. Vor und nach jeder Sparringsrunde ist der Partner an- und abzugrüßen.
16. Im Sparring sollte der Partner nicht durch das eigene Verhalten oder Techniken in Verletzungsgefahr gebracht werden.
17. Der Schutz des Trainingspartners vor Verletzungen ist wichtiger als alles andere!
18. Das Feiern eines Sieges oder das lautstarke Kommentieren einer Niederlage beim Sparring ist sehr sehr unhöflich und sollte sich, wenn denn nötig, auf einen inneren Dialog beschränken!