



TeamXtreme Gym ETIKETTE



Vor dem Training



Verletzungsgefahr

- Finger - und Fußnägel müssen immer geschnitten sein.
- Keinen Schmuck, Uhren, etc. auf der Matte.



Hygiene

- Offene Wunden sollten immer mit Pflaster und Tape abgedeckt werden.
- Trage immer einen sauberen und gewaschenen Gi bzw. NoGi zum Training. Beim Gi Training ist der Gi Pflicht.
- Laufe nicht Barfuß über den Flur, benutze hierfür immer Badelatschen.
- Hautveränderung oder Erkrankung? Kläre das zuerst ab bevor Du zum Training kommst.



Respekt

- Schüttle jedem die Hand beim Betreten der Matte.
- Zum Trainingsbeginn wird sich in Reihenfolge der Graduierung aufgestellt.
- Behandle jeden so, wie du auch behandelt werden willst: mit Respekt

Während dem Training



Pünktlichkeit

- Komm nicht zu spät zum Training. Bist Du zu spät, entschuldige Dich beim Coach.
- Verlasse die Matte nicht vor Ende des Trainings, ohne deinem Coach Bescheid zu sagen.



Fokus

- Während des Trainings sollte nur BJJ besprochen werden.
- Sei still und aufmerksam während eine Technik erklärt wird.
- Wiederhole die vorgegebene Technik bis die Zeit dafür vorüber ist. Sitze nicht herum, weil du denkst du hast die Technik oft genug wiederholt - denn das gibt es im BJJ nicht.



Verletzungsgefahr

- Submissions werden kontrolliert und langsam durchgeführt, um den Trainingspartner nicht zu verletzen.



Respekt

- Keine Fäkalsprache auf der Matte.
- Schüttle die Hand deines Trainingspartner vor und nach jedem Rollen.
- Behandle jeden so, wie du auch behandelt werden willst: mit Respekt.

Nach dem Training



Hygiene

- Dusch immer gleich nach dem Training.



Respekt

- Bedankt euch bei jedem nachdem das Training beendet ist.
- Behandle jeden so, wie du auch behandelt werden willst: mit Respekt.

