

Trainingsregeln für Judokas

Vor dem Training:

- Erscheine regelmäßig und pünktlich zum Training.
- Zum Training sind Judoanzug, Gürtel, Getränk und geeignete Schuhe (Badesandalen, Hausschuhe, Flip Flops) mitzubringen.
- Ziehe dein Judoanzug erst in der Halle an und tausche ihn vor verlassen der Halle wieder gegen Straßenbekleidung. (Sauberkeit, Hygiene, Gesundheit)
- Entferne Schmuck, Freundschaftsbänder, Haarklammern, Uhr oder ähnliches vor dem Training oder wenn nicht anders möglich, klebe es mit eigenem Tape ab.
- Versorge bestehende Verletzungen vor dem Trainingsbeginn und zeige dem Trainer diese vor.
- Der Mattenaufbau wird zügig und von allen durchgeführt. Es ist den anderen gegenüber unfair während des Aufbaus herumzustehen und zu schwätzen, Fangen zu spielen oder vor dem Mattenwagen zu warten um ihn aufräumen zu können, wenn die anderen ihn endlich abgeräumt haben usw.
- Klettere nicht auf den Mattenwägen herum.

Während dem Training:

- Beim An- und Abgrüßen herrscht Ruhe.
- Trinken ist nur während der Trinkpausen und auf der mattenfreien Fläche gestattet.
- Als Getränk kommen Wasser oder Saftschorle in Frage. Cola, Fanta oder andere Softdrinks haben beim Sport nichts zu suchen.
- Ziehe bei Verlassen der Matte und Halle Schuhe an.
- Verlasse die Halle nur zum Toilettenbesuch und mit Erlaubnis des Trainers.
- Ein Verlassen der Halle vor dem regulären Trainingsende muss von den Eltern angekündigt werden.
- Trage während des Trainings keine Socken, außer man hat eine Erkrankung wie Fußpilz oder Warzen. Fußpilz oder Warzen müssen auf jeden Fall behandelt werden!

Sonstiges:

- Die Eltern sollen während des Trainings, im Falle eines Sportunfalles, telefonisch erreichbar sein.
- Der Verein übernimmt für Handy, Geldbeutel, Schmuck, Kleidung, Schuhe usw. keine Haftung.

Eure Trainer