

10 WICHTIGE REGELN IM JUDOTRAINING (STAND 11.2005)

Deine Trainer und Cotrainer (im Folgenden einfach „Trainer“) bieten dir abwechslungsreiche Judostunden. Dafür erwarten sie:

1. Komme pünktlich ins Training. Kommst du zu früh in die Halle oder musst du nach deinem Training noch auf deine Eltern warten, dann verhalte dich bitte ruhig, um das Training nicht zu stören.
2. Sei aufmerksam und diszipliniert. Wildes Raufen ist gefährlich!
3. Folge immer den Anweisungen deiner Trainer. Übe nur Techniken, die dir deine Trainer zeigen. Ansonsten können Verletzungen passieren.
4. Hilf immer beim Mattenauflegen und Mattenwegräumen mit. Damit bleibt mehr Zeit für Training und Spiele.
5. Sei hilfsbereit und unterstütze deinen Partner. Sei ein fairer Sieger aber auch ein fairer Verlierer. Dann macht das Training euch beiden Spaß.
6. Trainiere nur gewaschen und halte deine Finger- und Zehennägel kurz. Trainiere in einem gewaschenen Judogi und binde den Gürtel nur nach Aufforderung deiner Trainer auf.
7. Trainiere ohne Armbanduhr, Ketten, Ohrringe, Schmuck ...
8. Liege nie auf der Matte herum. Setze oder knie dich nur nach Aufforderung deiner Trainer nieder. Klettere nicht herum.
9. Musst du die Matte verlassen (WC), dann melde dich vorher bei einem deinem Trainer und genauso wieder, wenn du zurückkommst.
10. Beachte alle Regeln sorgfältig, denn ...

... diese Regeln dienen deiner Sicherheit und sollen dir helfen, gutes Judo zu lernen. Verstöße können zum Trainingsausschluss oder gesamten Trainingsverbot führen.

