SV CONCORDIA OSSENBERG

DOJO - REGELN FÜR JIU JITSU KIDS

Jede Regel ist gleich wichtig. Deshalb steht immer 1. vor jeder Regel.

1. SEI PÜNKTLICH - *Sorge dafür, dass deine Eltern Dich 10Minuten vor Trainingsbeginn in die Halle bringen. Sorge dafür, dass Deine Eltern nachschauen ob auch ein Lehrer / Trainer da ist. Nur wer beim Aufbau und Abbau der Matten hilft, darf mittrainieren. Vielleicht helfen Deine Eltern ja auch mit.* ☺
1. SEI SAUBER – *Sorge dafür, dass Dein Jiu Jitsu Anzug sauber ist. Sauberkeit gilt auch für deine Hände und Füße und dass die Finger- u. Fußnägel kurz geschnitten sind. Sorge dafür, dass Deine Eltern deinen Ohrschmuck vor dem Training entfernen. Dies alles hilft Verletzungen zu vermeiden.*
1. STÖRE NICHT – *„Tanz" nicht aus der Reihe, das ist beim Jiu Jitsu Kampf-Training für Dich und Andere gefährlich. Zappele nicht herum – du lernst hier Jiu Jitsu.*
1. ÄRGERE NIEMANDEN – *Die anderen können auch Jiu Jitsu. „Schlechte" Wörter wollen wir beim Training nicht hören. Verkneif sie Dir einfach, das gehört auch zum Jiu Jitsu.*
1. BENIMM DICH – *Sorge dafür, dass Deine Eltern Dir Zuhause gutes Benehmen beibringen. Verneige dich in der Dojo-Tür beim Kommen und Gehen. Verneige dich höflich vor Deinem Partner vor und nach jeder Übung und dann bringen Dir deine Lehrer / Trainer Jiu Jitsu bei.*
1. SEI LEISE – *Zuviel Lärm und rumalbern gehören nicht zum Jiu Jitsu Training. Handys usw. gehören nicht ins Dojo. Pass auf und sei still wenn etwas vom Lehrer /Trainer gezeigt oder erklärt wird. Dann trainiere leise und konzentriert die Techniken.*
   Nerve deine Lehrer / Trainer nicht mit übermäßiger Lautstärke.
1. ÜBE / TRAINIERE MIT JEDEM - *Jede / Jeder gibt sich Mühe und strengt sich an beim Lernen der Jiu Jitsu Techniken. Trainiert wird mit Rücksicht und Vorsicht damit niemand verletzt wird. Respektiere das! Alle gehören dieser Jiu Jitsu Gruppe an. Wir behandeln niemanden schlecht.*
1. ACHTE AUF DEINE SACHEN – *Du brauchst deine Hose, Jacke, Gürtel, Trinkflasche, … auch beim nächsten Training noch.*
1. JAMMERE NICHT OHNE ECHTEN GRUND – *Wenn es mal ein bisschen weh tut, hole tief Luft und überlege, ob es dann immer noch ganz schlimm weht tut. Dann sag dem Lehrer / Trainer sofort Bescheid. Wir schauen uns das an und leisten notfalls natürlich auch Erste Hilfe oder trösten Dich. Aber ohne ein bisschen Schweiß, Schmerz und kleinere Wunden ist das kein echtes Jiu Jitsu Training. Bei uns gibt es auch keine „Schwalben"! – Frag Deine Eltern was das ist. Auch werden die Lehrer / Trainer nicht mit „Petzerei" genervt! – Frag Deine Eltern, schau im Duden nach oder frage Google mal danach.*
1. UND ES GILT IMMER – *Was du hier lernst, machst Du nicht zum Spaß Zuhause, in der Schule oder um vor Deinen Freunden anzugeben. Die Techniken sind gefährlich und können zu Verletzungen führen. Jiu Jitsu ist nur zur Selbstverteidigung / Nothilfe da!*
1. UND GANZ WICHTIG – **Sorge dafür, dass Deine Eltern dich ordentlich beim Verein / in der Trainingsgruppe anmelden. Du bist sonst nicht versichert und darfst nicht mittrainieren.**