

Trainingsordnung

des JCN

Aus Fehlern wird man schlau. Leider haben sich einige unschöne Angewohnheiten eingeschlichen und wir Judoka sollten alles tun um das Training so angenehm und interessant zu gestalten. Darum haltet euch, Judoka und Eltern, bitte an folgende Regeln:

Die Matten werden pfleglich behandelt und getragen, aber nicht geschliffen oder gerollt. Auch die Mattenpflege obliegt allen Judoka.

Die Matten werden von allen aufgebaut, von allen benutzt und von allen gemeinsam abgebaut. Das gilt für die Großen, Kleinen und auch für Eltern.

Wer auf der Matte steht, muss einen Anzug tragen. Wer keinen Judogi besitzt kann auch in angemessener Sportkleidung mitmachen.

Schmuck muss abgelegt werden. Hierzu zählt auch nicht sichtbarer Schmuck, wie Piercings.

Der Anzug wird nach dem Training gelüftet und regelmäßig gewaschen.

Für die persönliche Hygiene wird vor dem Training gesorgt, also Hände & Füße waschen, Toilettengang!

Jeder muss mal auf die Toilette, also benutzt sie so, dass die anderen sie auch noch benutzen können.

Außerhalb der Matte müssen Schuhe angezogen werden, weil der Schmutz von der Straße nicht auf die Matten gehört.

Wer früher von der Matte gehen will, sagt am Anfang des Trainings bescheid und meldet sich am Ende bei einem Trainer ab.

Beim An- und Abgrüßen herrscht Ruhe, sowohl auf, als auch neben der Matte.

Neben der Matte wird während dem Training so gesprochen, dass das Training selbst nicht gestört wird.

Wer den Trainingsablauf stark stört, darf als Konsequenz vom Trainer von der Matte verwiesen werden.

Wenn die Regeln eingehalten werden, steht einem friedlichen und erfüllenden Training nichts mehr im Wege.

mit freundlichen Grüßen
die Judoka und der Vorstand