



**JU-JITSU**  
CLUB BURGDRUF

## Werte und Verhaltensregeln

In unserem Dojo soll eine Atmosphäre herrschen, die das Lernen in Geborgenheit, die Stärkung des Selbstbewusstseins und den Aufbau neuer Freundschaften ermöglicht.

Zu diesem Zweck wollen wir folgende Werte hochhalten:

### Höflichkeit und Respekt

- Pünktlich zum Training erscheinen
- Grüßen beim Betreten der Matten
- Vor und nach dem Training den Partner grüssen
- Anweisungen des Trainers aufmerksam zuhören und befolgen
- Höhergradierte respektieren und deren Ratschläge beachten
- Keinerlei Form von Gewalt und sexuellen Übergriffen tolerieren

### Freundschaft und Hilfsbereitschaft

- Alle achten und gleich behandeln
- Neuen beim Einleben und bei der Integration in den Verein helfen
- Dem Trainingspartner helfen, die gezeigten Techniken richtig zu erlernen
- Auf Jüngere und Schwächere Rücksicht nehmen

### Sauberkeit und Hygiene

- Im Training einen weissen und sauberen Gi tragen
- Wenn nötig vor dem Training duschen
- Matten nur mit sauberen Füßen betreten
- Für den Weg von der Garderobe bis zu den Matten Zori/Hausschuhe tragen

### Gesundheit und Fitness

- Bei Krankheit (auch bei Erkältungen) nicht am Training teilnehmen
- Körperliche Einschränkungen unbedingt dem Trainer melden
- Wir sagen „nein“ zu Doping und Drogen und verzichten vor und nach dem Training auf Alkohol und Tabak

### Sicherheit

- Für das Training Uhren und Schmuck ablegen, Piercings entfernen oder abkleben
- Finger- und Zehennägel kurz halten
- Lange Haare zusammenbinden
- Vor dem Verlassen der Matten während dem Training beim Trainer abmelden
- Ausserhalb des Dojos Ju-Jitsu ausschliesslich zur Selbstverteidigung einsetzen