



**JU-JITSU**  
CLUB BURG DORF

# Infoblatt für Schnuppertrainings

Vielen Dank für dein Interesse am Ju-Jitsu. Auf diesem Infoblatt findest du die wichtigsten Informationen für deine ersten Schritte auf unseren Matten.

## **Standort und Treffpunkt**

Unser Dojo, so wird der Trainingsraum genannt, befindet sich im zweiten Untergeschoss des Sportzentrums Lindenfeld, Zähringerstrasse 39, 3400 Burgdorf. Einen Anfahrtsplan findest du auf unserer Homepage ([www.ju-jitsu-burgdorf.ch](http://www.ju-jitsu-burgdorf.ch)). Wir treffen uns jeweils etwa zehn Minuten vor Trainingsbeginn im Eingangsbereich des Sportzentrums.

## **Sauberkeit und Hygiene**

Im Ju-Jitsu gehört häufiger Körperkontakt mit den anderen Trainierenden zum Alltag. Sauberkeit von Körper und Kleidung sind deshalb ein Muss. Daher bitten wir dich, bei Bedarf vor dem Training die Dusche zu benutzen und die Trainingskleider in sauberem Zustand zu tragen. Weil barfuss trainiert wird, sollen ausserdem vor dem Training die Füsse gewaschen werden. Garderobe und Duschen sind vorhanden.

## **Kleidung und Ausrüstung**

Für das Schnuppertraining benötigst Du einen belastbaren Trainer, am besten ohne Metallteile. Falls Du bereits einen Judo- oder Ju-Jitsu-Gi besitzt, kannst Du natürlich auch diesen benutzen.

Da die Matten nur mit sauberen Füssen betreten werden dürfen, benötigst Du für den Weg von der Garderobe ins Trainingslokal ein Paar Hausschuhe.

Ju-Jitsu ist eine waffenlose Kampfkunst. Eine weitere Ausrüstung ist daher nicht erforderlich.

## **Gesundheit und Fitness**

Wenn du dich krank fühlst, bleibe bitte dem Training fern. So gönnst du deinem Körper etwas Erholung und verhinderst das Anstecken anderer. Wenn du ein körperliches Gebrechen hast, teile dies bitte dem verantwortlichen Trainer mit, damit er im Training darauf Rücksicht nehmen kann. Grundsätzlich gilt aber: Du kennst deinen Körper selbst am besten und weisst, was du ihm zumuten kannst.

## **Sicherheit im Training**

Unfälle im Ju-Jitsu sind selten. Es gibt aber ein paar grundsätzliche Regeln zu beachten. So sind für das Training Uhren und Schmuck abzulegen. Finger- und Zehennägel sind nach Möglichkeit kurz zu schneiden. Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden.

## **Nach dem Training**

Ausserhalb des Dojos darf Ju-Jitsu ausschliesslich zur Selbstverteidigung eingesetzt werden. Wer gegen diesen Grundsatz verstösst oder sonst durch gewalttätiges Verhalten auffällig wird, wird sofort vom Training ausgeschlossen. Wir wollen keine Schläger ausbilden!

Viel Spass im Training!