

Dojo Regeln

Rücksichtnahme und Gesundheit steht im Vordergrund

Wir gehen rücksichtsvoll miteinander um.

Wir überfordern unsere Trainingspartner nicht, sondern passen uns ihrem Entwicklungsstand an.

Wir berücksichtigen die Wünsche und Bedürfnisse unseres Trainingspartners.

Wir üben in gemischten Gruppen: von jedem Partner können wir lernen.

Wir konzentrieren uns auf das Training und lenken niemanden ab.

Wir essen und trinken nicht im Trainingsraum.

Wir vermeiden Verletzungen indem wir Uhren und Schmuck ablegen oder abkleben.

Wir vermeiden Verletzungen indem wir uns vor dem Üben von Techniken aufwärmen.

Wir tragen unsere Fingernägel und Fußnägel kurz.

Wir waschen uns vor dem Training die Füße, wenn nötig duschen wir vorher.

Wir betreten die Übungsfläche nicht mit Schuhen.

Wir melden uns bei dem Trainer ab, wenn wir während des Trainings den Übungsraum verlassen.

Wir helfen einander.