

Im Jiu Jitsu wird auf eine angenehme und lockere Atmosphäre geachtet. Es gibt trotzdem einige Regeln, die du kennen solltest:

➤ Hygiene:

- Komme stets mit einem gepflegten und vor allem gesunden Körper zum Training.
  - Bei Krankheitsfällen/-symptomen ist das Training zu meiden!
- Finger- und Zehennägel müssen immer geschnitten sein, um die Trainingspartner:innen nicht zu verletzen!
- Für die eigene Sicherheit sind lange Haare geschlossen zu halten.

➤ Trainingskleidung:

- Es wird aus hygienischen und traditionellen Gründen in einem weißen, Gi (Kimono) trainiert.
- Probetrainings- sowie Nogi-Einheiten (im Sommer) werden in eng anliegender Sportkleidung (Rashguard/T-Shirt + Shorts) trainiert.
- Die Bekleidung ist in jedem Fall sauber und frisch gewaschen!
- Mundschutz ist optional, gewährleistet aber ein sicheres Training/Sparring
- Offene Sparringhandschuhe und Schienbeinschoner können in einigen Trainingseinheiten zum Einsatz kommen.
- Schmuck, Piercings, Uhren etc. sind **vor** dem Training abzulegen bzw. abzukleben.

➤ Trainingsablauf:

- Komme nicht zu spät zum Training und verlasse die Matte nicht vor Ende des Trainings ohne Bescheid zu sagen.
- Das Training beginnt mit einem gemeinsamen Angrüßen und endet mit einer gemeinsamen Verabschiedung.
- Laufe nicht barfuss außerhalb der Halle/Matte! Benutze stets Badelatschen/Flipflops.
- Keine Schuhe, Getränke, oder Essen auf der Matte.
- Alle Themen die vom Jiu Jitsu abweichen, sollten nicht während des Trainings besprochen werden!
- Mobiltelefone sind während des Trainings stumm zu schalten.
- Höre still und aufmerksam zu, während eine Technik vorgeführt wird. Hierbei kannst du dich in respektvoller Weise hinsetzen (z.B. Schneidersitz).
- Fragen können jederzeit gestellt werden.
- Wiederhole die vorgegebene Technik bis die Zeit dafür vorüber ist.
- Submissions und Techniken werden kontrolliert durchgeführt und **nicht** angerissen, um Trainingspartner:innen nicht zu verletzen!

➤ Umgang:

- Behandle alle **mit Respekt**.
- **Keine** vulgäre Sprache, Kraftausdrücke oder Witze auf Kosten anderer!
- Grüße jede:n Trainingspartner:in vor jeder Übungs- oder Sparringrunde mit einem Händeschütteln an.
- Bedanke dich mit einem Händeschütteln nach jeder Übungs- oder Sparringrunde bei deinem/deiner Trainingspartner:in.