

# Karate Abteilung

Spvgg Frankenbach 1891 e.V.

沖繩剛柔流



## DOJO - REGELN

### 1. Gegenseitiger Respekt

Höre dem Trainer aufmerksam zu und befolge seine Anweisungen.

Respektiere jeden Trainingspartner.

Respektiere höhere Gürtelträger, sie haben mehr Wissen und Erfahrung als du und du kannst von ihnen lernen. Höhere Gürtelträger nehmen auf niedrigere Rücksicht.

### 2. Sauberkeit, Ordnung und Hygiene

Achte auf Sauberkeit und Ordnung vor der Trainingshalle, in den Umkleideräumen und in der Trainingshalle.

Betritt die Halle nur mit sauberen Füßen und sauberer Trainingskleidung. Finger- und Fußnägel sind kurzgeschnitten um Verletzungen zu vermeiden.

Uhren, Ringe, Ketten und anderer Schmuck sind vor dem Training abzulegen, um Verletzungen zu vermeiden.

### 3. Pünktlichkeit

Erscheine pünktlich zum Training.

Wer später kommt oder früher gehen muss, meldet sich beim Trainer an bzw. ab.

Während des Trainings darf die Halle nur mit der Erlaubnis des Trainers verlassen werden.

### 4. Sicherheit

Jeder Trainingsteilnehmer achtet auf die Sicherheit und die Gesundheit während des Trainings, bei Partnerübungen und Spielen.

Das „Spielen“ an Toren, Kletterstangen und anderen Geräten ist verboten. Es besteht Verletzungsgefahr.

### 5. Vorbild

Gehe während des Trainings und auch außerhalb mit gutem Beispiel vor. Dadurch trägst du zum Ansehen unserer Sportart und unseres Vereins bei.

Wende das Erlernte ausschließlich in Notsituationen an.

Wir legen auf die Einhaltung dieser Regeln sehr großen Wert und fordern sie von jedem Karateka ein. Bei Verstößen gegen diese Regeln behalten wir uns Sanktionen bis hin zum Trainings- bzw. Abteilungsausschluss vor.