

Allgemeine Regeln für das Jahresanfangstraining / Lehrgang

Alle Judoka bleiben auf dem Gelände der Theodor-Heuss-Realschule. Das Verlassen des Schulgeländes ohne Betreuer ist nicht gestattet.

Alle Judoka helfen mit, dass die Sporthalle sauber bleibt. Wenn es notwendig ist, werden Judoka für Reinigungsarbeiten eingeteilt. Wenn alle Judoka auf Sauberkeit achten, sind Reinigungsarbeiten auch nicht notwendig.

Die Mitnahme von elektronische Unterhaltungsspielzeugen ist unerwünscht und die **Benutzung von Handys** ist im Dojo nicht erlaubt. Während des Lehrgangs beschäftige dich bitte mit den anwesenden realen Menschen, statt in die virtuelle Welt abzutauchen. Wenn ein Telefonat unbedingt erforderlich ist, so kann vor der Sporthalle oder bei schlechtem Wetter auf der Empore das Telefonat geführt werden. Wenn ein Handy mitgeführt wird, so ist es ausgeschaltet oder stumm zu deponieren.

Betrete die **Sporthalle niemals mit Straßenschuhen**. Nehme keine Speisen und Getränke mit in die Sporthalle, in der Halle gibt es eine Trinkstation, du erhältst einen Leihbecher für den Lehrgang.

Das Betreten und Spielen in den **Geräteräumen** ist gefährlich und **verboten**. Nach dem Training habt ihr dafür die Halle oder das Schulsportgelände.

Dojoregeln

Mit den Partnern deines Vereins kannst du immer trainieren, auf dem Lehrgang hast du Gelegenheit mit vielen Partnern aus vielen Vereinen zu trainieren. **Trainiere daher immer mit Partnern**, die **nicht aus deinem eigenen Verein** sind, oder mit denen du sonst gemeinsam trainierst.

Wir sind ein sehr großer Lehrgang und viele Personen erzeugen auch bei normaler Unterhaltung eine große Lautstärke. **Gespräche** sind während des Unterrichts auf das **Notwendigste zu beschränken** und **leise** zu führen. Nur dann kann man auch den Trainer hören. Zeit für Gespräche hast du in den Pausen und der gemeinsame Abend bietet Gelegenheit viele andere Judoka kennzulernen und Gespräche zu führen.

Verlasse niemals ohne Schlappen das Dojo. Insbesondere sind die Toiletten nicht barfuss zu betreten.

Wenn du verletzt bist, oder aus anderen Gründen nicht am Training teilnehmen kannst, setze dich auf eine Bank und schaue dir das Training an. **Störe keinesfalls den Unterricht.**

Beachte bitte die Dojoetikette. Fordere mit einer Verbeugung andere zum Üben mit dir auf und beende das Training mit dem Partner immer mit einer Verbeugung. Ein **angemessener Umgangston** ist auf dem Lehrgang gefordert. Es gelten die sonst üblichen Regeln für das Training in einem Dojo. Wirst du von einem Trainer bei deinem Training korrigiert, bedanke dich dafür auch mit einer Verbeugung.