



Dojo-Regeln:

Damit Du von einem optimalen Kurs und einer guten Trainingsatmosphäre profitieren kannst, bedarf es einiger Dojo-Regeln. Dein Beitrag ist ein wichtiger Bestandteil.

Sauberkeit und Hygiene:

- Schuhe: Beim Dojo-Eingang im Schuhgestell ablegen.
- Füsse waschen: Vor jedem Training. Deine Trainings-Kollegen und Kolleginnen sind Dir dankbar.

Verletzungen vorbeugen:

- Finger- und Fussnägel: Kurzgeschnittene Finger- und Fussnägel verhindern Verletzungen.
- Gesundheit: Gesundheitliche Beeinträchtigungen bitte bei Vertragsabschluss mitteilen.
- Schmuck: Bitte vor dem Training alle Schmuckstücke entfernen, sie sind für Dich und Deine Trainingspartner/Innen ein Gefahrenpotential.
- Alkohol: Karate ist eine Disziplin bei der viel Präzision verlangt wird. Verzichte deshalb vor dem Training auf Alkohol.

Ordnung:

- Kaugummi, ect.: Gehören während dem Training nicht in den Mund.
- Rauchen: Ist im ganzen Dojo verboten.
- Garderoben: Damit alle genügend Platz haben, bitte die Kleidungsstücke an den Kleiderhaken anbringen. Bei Verlust von Kleidung oder Wertgegenständen wird keine Haftung übernommen.

Training:

- Pünktlichkeit: Wird sehr geschätzt. Solltest Du dennoch einmal zu spät erscheinen, warte bitte beim Mattenrand bis der Sensei Dich hereinbittet.
- Begrüssung: In folgenden Situationen sollte als Zeichen des Respekts mit einer Verneigung gegrüsst werden:
 - vor dem Betreten des Dojos
 - beim Verlassen des Dojos
 - vor und nach Partnerübungen