

## RESPEKT

Behandle den Lehrer mit Respekt. Höre dem Lehrer aufmerksam zu und befolge im Rahmen des Trainings seine Anweisungen.

Respektiere erfahrenere Sportler, du kannst von ihnen lernen. Sie nehmen auf weniger erfahrene Sportler Rücksicht und stehen ihnen mit Rat und Hilfestellungen zur Seite.

Bringe **grundsätzlich** den Menschen, innerhalb und außerhalb des Vereinslebens, ein Mindestmaß an Respekt, Hilfsbereitschaft und Höflichkeit entgegen.

## VERHALTEN / VORBILD

Wir sind rücksichtsvoll, fair und freundlich zu allen Trainingspartnern, Vereins-Angehörigen und Mitmenschen in unserem Umfeld, innerhalb und außerhalb des Vereinslebens sowie ungeachtet des Alter, Herkunft, Ethnie und Religion. Insbesondere auf der Matte gilt: MITEINANDER, **NICHT** GEGENEINANDER!

Gehe mit dem Erlernen und deinem Trainingspartner verantwortungsvoll um.

Selbstverständlich richten wir die in unserem Sport erlernten Techniken niemals gegen andere!

## STREBSAMKEIT

Gib dir im Rahmen DEINER Möglichkeiten Mühe, verfolge DEINE Ziele.

Reflektiere dein Können und deine Persönlichkeit aufrichtig, lasse konstruktive (Selbst-)Kritik zu und schaffe so die Voraussetzung, dich zu verändern und zu verbessern.

## PÜNKTLICHKEIT

**Sei pünktlich! Schalte dein Handy stumm!**

Wer später kommt, meldet sich beim Lehrer an und nimmt nach seiner Aufforderung leise seinen Platz im Trainingsgeschehen ein.

Wer früher gehen muss, kündigt dies **VOR** dem Training an und meldet sich leise beim Lehrer ab, bevor er die Matte verlässt.

## SAUBERKEIT / HYGIENE

Achte auf die Sauberkeit vor und in den Vereinsräumlichkeiten, in der Umkleidekabine und in den Sanitäreinrichtungen sowie auf der Trainingsfläche.

Betrete die Trainingsfläche nur mit sauberer und vollständiger Trainingskleidung.

Straßenschuhe sind auf der Trainingsfläche strengstens verboten.

Finger- und Fußnägel sollten kurz geschnitten sein, um Verletzungen zu vermeiden.

## SICHERHEIT / ORDNUNG

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

Denke immer an deine vollständige und intakte Trainings-/Sicherheitsausrüstung:

Handschützer, Handbandagen, Zahnschutz, Fuß-/Schienbeinschutz, Tiefschutz, ggf. Kopfschutz.

Geräte und Material sind pfleglich und ordnungsgemäß sowie nur nach Absprache mit dem Lehrer zu benutzen. Defektes Material wird gemeldet und nicht weiterverwendet.