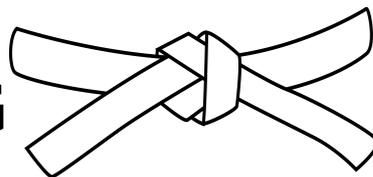


DOJO WELLE

KINDERTRAINING



Das 1x1 der Dojo-Etikette

Liebe Eltern,

Wir üben beim Training die **Dojo-Etikette**. Gerne können Sie Ihr Kind auch dabei unterstützen und sie gemeinsam durchlesen und besprechen.

Wer nicht zum Training kommen kann sollte bitte bei mir rechtzeitig abgemeldet werden.

Herzlichst,

Christophe Sorenti, Übungsleiter DOJO WELLE



1 – Ich komme pünktlich zum Training

Ich komme aber lieber zu spät als gar nicht! **Meine Trainer werden sich immer auf mich freuen.**

2 – Ich komme mit sauberen Händen und Füßen zum Training

3 – Ich komme mit gepflegten, kurzen Finger- und Fußnägeln (wegen Verletzungsgefahr).

4 – Mein Gi sollte ebenfalls sauber sein.

5 – Beim Training darf ich keinen Schmuck tragen, keine Uhren, Ketten oder Armbänder.

6 – Bevor ich das Dojo betrete oder verlasse, verbeuge ich mich. Damit begrüße ich den **Shomen**, den höheren Geist (alle Meister die vor mir trainiert haben) und zeige ihm Respekt.

7 -Vor dem Training, melde ich mich bei meinen Trainern an und **wenn das training vorbei ist** und alles abgebaut und weggeräumt worden ist, melde ich mich bei meinen Trainern ab.

8 – Ich helfe beim Aufbauen und beim Abbauen der Matten immer mit.

9 – Bei der Aufstellung bleibe ich ruhig und höre zu.

10 – Während des Trainings darf ich die Halle nicht verlassen. Wenn ich zur Toilette muss, frage ich vorher meine Trainer und beim Verlassen der Halle ziehe ich meine Schuhe wieder an.

11 – Das Angrüßen: vor einer Übung verbeuge ich mich vor meiner Partnerin oder meinem Partner. Ich verspreche damit, dass ich fleißig und vorsichtig üben werden, ohne Sie oder ihn zu verletzen.

12 – Das Abgrüßen: nach einer Übung verbeuge ich mich erneut vor meiner Partnerin oder meinem Partner. Damit bedanke ich mich für das vorsichtige und aufmerksame Üben.

13 – Wir trainieren alle gemeinsam und wenn ich eine Pause brauche, frage ich vorher meine Trainer.

14 – Wir trinken alle gemeinsam und wenn ich eine Trinkpause brauche, frage ich vorher meine Trainer.