



# JUDOGEMEINSCHAFT LEONBERG/ELTINGEN



## Trainingsregeln für Judokas:

- Die Mattenwägen sind ausschließlich zum Transport der Matten und keinesfalls zum herumfahren von Judokas.
- Falls mit den Mattenwägen zu wild herumgefahren wird, werden diese ab diesem Zeitpunkt nur noch von den Trainern bewegt.
- Nach dem Training nicht in der Halle umziehen, damit die nachfolgende Gruppe beginnen kann.
- Trinken ist nur im Bereich zwischen Matten und Wand (mattenfreie Fläche) gestattet. Das Trinken auf den Matten sowie das Verlassen der Halle sind zu unterlassen.
- Das Essen während des Trainings ist grundsätzlich nicht erlaubt. Bei Nichteinhaltung muss der Judoka den Rest der Trainingseinheit vom Mattenrand aus zusehen.
- Das Verlassen der Halle ist nur zum Toilettenbesuch und auf ausdrückliche Anweisung des Trainers erlaubt.
- Bei Verlassen der Halle müssen Schuhe angezogen werden.
- Zum Training sind neben Judoanzug und Getränk auch geeignete Schuhe (Badesandalen, Hausschuhe, Flip Flops) mitzubringen.
- Als Getränk kommen Wasser oder Saftschorle in Frage. Cola, Fanta oder andere Softdrinks haben beim Sport nichts zu suchen.
- Beim An- und Abgrüßen herrscht Ruhe. Ist dies nicht der Fall, wird dies wiederholt bis das Ergebnis OK ist.
- Bei regelmäßigem Zuspätkommen, welches nicht im Vorfeld mit dem Trainer abgestimmt wurde, werden vom Trainer geeignete Maßnahmen ergriffen.
- Ein Verlassen der Halle vor dem regulären Trainingsende muss von den Eltern angekündigt werden, auf Wunsch des Trainers auch schriftlich.
- Ohringe, Ketten, Freundschaftsbänder oder ähnliches müssen vor dem Training entfernt oder, wenn nicht anders möglich, mit eigenem Tape abgeklebt werden.
- Zum Trainingsbeginn bestehende Verletzungen müssen versorgt sein und dem Trainer gezeigt werden.
- Das Tragen des Judoanzugs auf der Straße ist aus rechtlichen und hygienischen Gründen nicht erlaubt. Zum Umziehen stehen in der Halle Umkleiden zur Verfügung.