



VERHALTENSKODEX



Hygiene / Sicherheit

1. Finger- und Fussnägel sind kurz zu schneiden, so können Verletzungen vermieden werden.
2. Sämtlicher Schmuck wie Ringe, Ohrstecker oder Halsketten sind vor dem Training abzulegen.
3. Bitte erscheint sauber und gepflegt zum Training. Das gilt ebenso für die Bekleidung.
4. Bestehende Verletzungen oder Einschränkungen sind dem Trainer, sowie dem jeweiligen Sparringpartner mitzuteilen.
5. Rashguards oder andere synthetische, eng anliegende Sportshirts sind beim Grappling Pflicht.

Respekt / Dojo-Etikette

1. Das Training beginnt jeweils **pünktlich** um 18:30. Das bedeutet, zu diesem Zeitpunkt umgezogen und startklar im Dojo zu sein.
2. Wer mal zu spät zum Training kommen sollte, tritt leise ein und **wartet** am Mattenrand bis er von einem Trainer hereingebeten wird.
3. Falls jemand bereits im Voraus weiss, dass er zu spät kommen wird, möge dies bitte dem Trainer mitteilen.
4. Während des Mokuso zu Beginn und am Ende des Trainings wird **absolute Ruhe** erwartet. Sämtliche Schutzausrüstung ist abgelegt und die Kleidung in Ordnung gebracht.
5. Während der Trainer etwas erklärt wird erwartet, dass es still ist und alle zuhören.
6. Während der Übungsphasen werden die vorgezeigten Techniken konzentriert und durchgehend geübt, bis der Trainer die Übungsphase beendet. Jegliche Gespräche, welche nichts mit dem Thema zu tun haben, sind zu unterlassen.
7. Es ist unhöflich gegenüber dem Partner oder Trainer, die Matte oder das Dojo während des Trainings unaufgefordert oder unentschuldigt zu verlassen. Bei wichtigen Gründen ist dem Trainer vorher Bescheid zu geben. Es gibt festgelegte Pausen, um zu Trinken oder auf die Toilette zu gehen, nur dann darf die Matte verlassen werden.
8. Behandle deinen Trainingspartner mit Respekt und passe deine Kraft ihm/ihr an. Er/sie ist dein Trainingspartner, nicht dein Gegner.
9. Sowohl körperliche, als auch verbale Aggressionen gegen andere Mitglieder oder einen Trainer werden in keiner Weise geduldet.
10. Den Anweisungen des Trainers ist jederzeit Folge zu leisten.

Die Trainerschaft behält sich das Recht vor, Mitglieder, welche gegen diese Regeln verstossen, temporär oder dauerhaft aus dem Dojo zu verweisen.

Begrüssungszeremonie

- Zu Beginn und am Ende des Trainings stellen sich alle Schüler, dem Trainer zugewendet, der Reihe nach aufstellung.
- Der Lehrer kniet sich zuerst nieder.
- Auf das Kommando "**Seiza**" knien alle gemeinsam ab:
- Man setzt den linken Fuss einen halben Schritt nach hinten.
- Nun kniet man auf dem linken Knie ab und plaziert das Knie direkt neben der Ferse des rechten Fusses. Die Zehen des linken Fusses sind eingezogen.
- Nun wird das rechte Knie parallel zum linken Knie auf den Boden gesetzt. Die Knie sind ca. 2 Faustbreiten auseinander, das Gesäss ruht auf den Fersen.
- Man nimmt jede Spannung aus dem Körper, hält ihn in seinem natürlichen Gleichgewicht vollkommen aufrecht. Das Kinn wird etwas angezogen. Man blickt geradeaus, der Mund ist leicht geschlossen und die Hände liegen leicht auf den Oberschenkeln.
Zwerchfellatmung (Atmung mit dem BAUCH), Schultern sind locker und entspannt.
- Auf das Kommando "**Mokuso**" werden die Augen geschlossen, um sich vom Alltag zu lösen und auf das Training einzustimmen.
- Bei "**Mokuso yame**" werden die Augen wieder geöffnet.
- Anschliessend wird mit „**Oss**“ gegrüsst, die Hände gleiten über die Oberschenkel nach vorn auf den Boden. Sie werden so abgesetzt, dass die Finger leicht nach innen zeigen und etwa 10 cm vor dem Knie zu liegen kommen. Der Oberkörper wird auf natürliche Weise nach vorne gelehnt, die Ellenbogen beugen sich nach aussen. Das Gesäss bleibt in der sitzenden Position. Während der Verbeugung wird ausgeatmet. Am Schluss der Verbeugung wird der Kopf leicht geneigt. Gleichzeitig grüsst der Trainer seine Schüler.
- Nun wird, mit dem Kopf beginnend, die natürliche Haltung wieder eingenommen; der Blick geradeaus gerichtet.
- Beim Aufstehen wird zuerst das Gesäss gehoben, so dass man auf beiden Knien kniet. Nun zieht man die Zehen ein. Zuerst hebt man das rechte Knie und steht auf.
- In dieser Position wird im Stand nochmals gegrüsst (rechte Faust auf linke Handfläche und kurze Verbeugung) und anschliessend das Training begonnen.

