

# **Sicherheits- und Verhaltensregeln**

Die Flowing Arts Academy ist ein Sportverein zur Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens seiner Mitglieder, die unabhängig von Alter, Geschlecht und Einstellung wertgeschätzt und respektiert werden. Die Ausübung politischer und religiöser Ideologien hat im privaten Umfeld und nicht während des Trainings zu erfolgen.

## **VERHALTEN:**

- ✓ Trainer/innen werden mit ihren Respektstiteln angesprochen. „Coach“ oder „Trainer“ ist immer passend.
- ✓ Geh auf neue Schüler/innen zu und stelle dich ihnen vor.
- ✓ Vor dem Training haben die Schüler/innen selbständig ihre Mitgliedskarten bei den Trainer/innen abzugeben.
- ✓ Wenn der Trainer eine Technik oder Übung erklärt, wird nicht gesprochen.
- ✓ Während des Trainings wird das Reden auf ein Minimum beschränkt.
- ✓ Die Trainer/innen sind da, um Fehler auszubessern – dies ist nicht die Aufgabe anderer Schüler/innen!
- ✓ Schlechtes Benehmen (Schimpfwörter, Fluchen, etc.) wird in der Flowing Arts Academy nicht gestattet. Jeder von uns ist hier, um gemeinsam zu lernen und um in einer angenehmen Atmosphäre Spaß zu haben.
- ✓ Wenn Trainer/innen dich ausbessern, diskutiere nicht darüber. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Technik auszuführen, aber einen methodisch-didaktischen Grund für die bevorzugte Variante des Trainers.
- ✓ Schüler/innen sind verpflichtet, die Trainer/innen über etwaige Verletzungen oder Erkrankungen vor dem Training zu informieren.
- ✓ Die Mattenfläche sollte während des Trainings nicht verlassen werden. Falls dies unbedingt notwendig ist, muss die Zustimmung der Trainer/innen eingeholt werden.
- ✓ Keine Schuhe, kein Essen und keine Getränke auf der Mattenfläche!

## **VERBEUGUNG IM KAMPFSPORT:**

Die Verbeugung ist ein Zeichen von Respekt in den Kampfsportarten/Kampfkünsten. Diese ursprünglich aus dem japanischen Feudalsystem stammende Geste ist ein Mix aus einem militärischen Gruß und dem Händeschütteln.

Wann verbeugen wir uns:

- ✓ Beim Betreten oder Verlassen der Matte;
- ✓ Bei der Begrüßung und Verabschiedung am Beginn und am Ende der Klasse;
- ✓ Vor und nach dem Training mit einem Partner;

## **KLEIDUNG:**

Jede/r Schüler/in muss eine saubere Uniform tragen. Unter der BJJ-Uniform (Gi/Kimono) muss ein T-Shirt getragen werden. Eine ungewaschene Uniform (Flecken, Geruch) ist ein Zeichen der Respektlosigkeit. Bevor die Mattenfläche betreten wird, muss die für das jeweilige Training entsprechende Uniform angelegt werden.

## **VERSPÄTUNG:**

Um das Training nicht zu stören, wird ein rechtzeitiges Erscheinen zum Training vorausgesetzt. Trotzdem sollte eine Verspätung niemals dazu führen, das Training gänzlich ausfallen zu lassen.

*Adjustiere dich schnell und leise, und warte am Mattenrand bis die jeweiligen Trainer/innen dich auf die Matte bitten.*

## **SICHERHEIT:**

- ✓ Achte darauf, dass Finger- und Zehennägel immer gepflegt und geschnitten sind.
- ✓ Schmuck ist beim Training nicht erlaubt (z.B. Ketten, Ohrringe, Armbänder, Uhren etc.).
- ✓ Ohne Trainingspartner ist kein Fortschritt möglich. Achte beim Training auf die Sicherheit und das Können deines/r Partners/in.

*Besser etwas lockerer agieren als sich im Nachhinein für Verletzungen verantworten zu müssen!!!*