

# Chikara-Gym Bunde e.V.

## Trainingsordnung und Dojo-Etikette

Holunderstrasse 44, 26831 Bunde, [www.kickboxen-bunde.de](http://www.kickboxen-bunde.de)

### **Hausordnung und Gesetze**

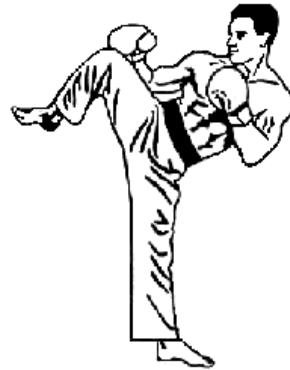
- Es gelten die Hausordnung der Sportstätte und die einschlägigen Unfallverhütungsvorschriften.
- Mindestens ein Trainer, Übungsleiter oder gleichwertig verantwortliche Erwachsener, übernimmt die Verantwortung für Schlüsseldienst und Aufsichtspflicht.
- Dieser hat das Hausrecht und darf während der Trainingszeiten Personen aus der Halle entfernen, wenn ein entsprechender Anlass gegeben ist.
- Es gilt zu jeder Zeit und uneingeschränkt das Jugendschutzgesetz! Auch bei auswertigen Veranstaltungen!

### **Sicherheit und Hygiene**

- Den Anweisungen des Trainer / Übungsleiters ist Folge zu leisten. Dieser trägt die Verantwortung für einen möglichst unfallfreien Sportbetrieb.
- Jedes aktive Mitglied, hat sich um die vorgeschriebene Ausrüstung zu bemühen und bei Bedarf anzulegen. Sportlich angemessene Bekleidung ist zu tragen.
- Jedes Training ist ernsthaft und konzentriert durchzuführen! Sicherheit hat immer Vorrang. Das heißt, bei allen Übungen, gilt es die Sicherheitsregeln und Unfallverhütungsmaßnahmen einzuhalten.
- Bei Kindern kein unnötiger Aufenthalt außerhalb der Halle oder in den Geräteräumen, während des Sportbetriebes! Diese haben vor dem Verlassen der Halle (WC o.ä.), den Trainer/Übungsleiter in Kenntnis zu setzen!
- Es wird von Eltern erwartet, dass sie sich vor dem Training von der Anwesenheit eines Trainers/Übungsleiter überzeugen und ihre Kinder nach dem Training pünktlich wieder abholen! Dies gilt in verstärktem Maße während der Jahreszeit mit früher einsetzender Dunkelheit!
- Jeder Teilnehmer hat auf saubere und angemessene Bekleidung zu achten.
- Fuß- und Fingernägel haben kurz geschnitten und sauber zu sein! Auf körperliche Reinlichkeit ist zu achten!
- Schmuck und ähnliche Gegenstände sind vor dem Training abzulegen

**Ausrüstung:**

- Mund- bzw. Zahnschutz
- Geschlossene Boxhandschuhe mind. 10 Unzen
- Tiefschutz (auch für Damen)
- Fußschutz (rundum mit Fersenschutz)
- Schienbeinschutz
- Ellenbogenschutz (MT/MMA)
- Damenbrustschutz (empfohlen)
- Kopfschutz (empfohlen)
- Handschutz (SV/MMA)

**Ernährung und Gesundheit**

- Die Ernährung vor dem Training ist angemessen zu wählen!
- Getränke während des Trainings sollten ernährungsphysiologisch angemessen sein! (Wasser, Schorlen o.ä.)
- Kein Genuss von Alkohol vor dem Training oder während des Trainings!
- Keine aktive Teilnahme am Training bei Infekten oder Erkrankungen!

**Sportlichkeit, Fitness, Fairness:**

Die Würde und die Persönlichkeit eines Mitgliedes, sind zu jeder Zeit unantastbar. Jedes Mitglied hat sich so zu verhalten, dass einem anderen Mitglied im Einzelnen oder dem Verein als Ganzes, keine Herabsetzung widerfährt. Gemäß dem Gleichheitsprinzip, darf keinem Mitglied wegen seines Leistungsstandes, seines Alters, seines Geschlechts, seiner Herkunft, seiner Konfession oder seines Bildungsstandes o.ä., ein Nachteil oder das Gefühl der Ausgrenzung entstehen.

**Integration, Fleiss, Loyalität:**

Jedes Mitglied ist verpflichtet, sich um die Integration von Jüngeren, Neulingen oder Mitgliedern eines geringeren Leistungsstandes zu bemühen. Umgekehrt hat jedes zu integrierende Mitglied sich zu bemühen, sich den Richtlinien der Trainingsgemeinschaft anzupassen. Disziplin, Höflichkeit, Trainingsfleiß und eine loyale Einstellung zum Chikara-Gym Bunde e.V. und dessen Normen und Werte, sind die unabdingbare Grundlage für eine dauerhafte sportliche Zusammenarbeit!

# Dojo-Etikette



1. *Betrete und verlasse die Trainingsstätte stets mit einer respektvollen Verneigung! Denke daran, dass dieser Ort nicht nur der Steigerung Deiner körperlichen Fitness, sondern auch Deiner Konzentration und Deiner Disziplin dient!*
2. *Beginne im Training bereits vor der gemeinsamen Begrüßung mit deinem persönlichen Aufwärmprogramm!*
3. *Auf Ansage des Meisters, wird die gemeinsame Begrüßungszeremonie vorbereitet! Nehme unverzüglich Deinen Platz in der Kihon-Aufstellung ein und suche Deine innerliche Ruhe und Konzentration. Die Verneigung dient der Respektbezeugung des Dojo´s (Gyms), des Lehrers und Deiner Mitschüler! Analog, dient die Abgrüßungszeremonie dem Dank für die Unterweisung und dem gemeinsamen Training!*
4. *Dein Verhalten im Dojo, ist stets von Konzentration und Respekt dem Meister und anderen Schülern gegenüber bestimmt! Zeige Dich interessiert, motiviert und gelehrig bei den Unterweisungen und Übungen!*
5. *Erweise dich dankbar für die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten indem du lernst die positiven Werte des Trainings auch im täglichen Leben zu gebrauchen und nicht umgekehrt die negativen des Alltags im Training.*
6. *Steigerung verlangt nach Regelmäßigkeit! Nutze jede Gelegenheit für die Vertiefung Deiner Kenntnisse und der Verbesserung deiner Fähigkeiten und Deiner Disziplin!*
7. *Lerne dazu, indem Du deine Kenntnisse an Unerfahrene weitergibst und mit ihnen fair und respektvoll zusammen arbeitest.*
8. *Chikara“ steht in der japanischen Philosophie für Kraft und Stärke! Mache es Dir selbst zur Aufgabe den Sinn dieses Begriffes zu erfahren.*
9. *Manchmal sind es nur ein paar Worte und manchmal nur eine Geste, welches Weichen stellt! Viele Werte und viel Stärke, die dir das Training und die Zusammenarbeit mit den Menschen im Chikara-Gym Bunde e.V. verleiht, sind solide Stützpfiler für dein weiteres Leben. Bewerte sie nie als selbstverständlich, sondern ehre sie gelegentlich, durch eine innere Verneigung beim Blick zurück.*

Menno Schmidt  
Bunde, Dezember 2016