

Chikara-Gym Bunde e.V.

Trainingsordnung und Dojo-Etikette

Holunderstrasse 44, 26831 Bunde, www.kickboxen-bunde.de

Hausordnung und Gesetze

- Es gilt die Hausordnung der Sportstätte.
- Mindestens ein Trainer, Übungsleiter oder gleichwertig verantwortliche Erwachsener, übernimmt die Verantwortung für Schlüsseldienst und Aufsichtspflicht.
- Es gilt zu jeder Zeit und uneingeschränkt das Jugendschutzgesetz! Auch bei auswärtigen Veranstaltungen!
- Für Unfälle die auf grobe Fahrlässigkeit zurückzuführen sind, übernimmt der Verein keine Haftung.
- Es gelten stets die aktuellen, amtlichen Hygiene-Vorschriften, zur Vermeidung von Infektionen bzw. deren Verbreitung.

Sicherheit und Hygiene

- Den Anweisungen des Trainers / Übungsleiters ist Folge zu leisten. Dieser trägt die Verantwortung für einen 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 sollten kurz geschnitten und sauber sein! Auf körperliche Reinlichkeit ist zu achten!
- Schmuck und ähnliche Gegenstände sind vor dem Training abzulegen

Ausrüstung:

- Bandagen (Hände)
- Mund- bzw. Zahnschutz
- Geschlossene Boxhandschuhe mind. 10 Unzen
- Tiefschutz (auch für Damen)
- Fußschutz (rundum mit Fersenschutz)
- Schienbeinschutz
- Damenbrustschutz (beim Kampftraining)
- Kopfschutz (beim Kampftraining)

**Ernährung und Gesundheit**

- Die Ernährung vor dem Training ist angemessen zu wählen!
- Getränke während des Trainings sollten angemessen sein! (Wasser, Schorlen o.ä.)
- Alkoholische Getränke sind vor oder während des Trainings verboten!
- Keine Teilnahme am Training bzw. Besuche beim Training, bei Infekten oder Erkrankungen!

Sportlichkeit, Fitness, Fairness:

Die Würde und die Persönlichkeit eines Mitgliedes sind im vollen Umfang zu respektieren. (Leistungsstand, Alter, Geschlecht, Herkunft, Konfession etc.) Disziplin, Höflichkeit, Trainingsfleiß und eine loyale Einstellung zum Chikara-Gym Bunde e.V, sind die Grundlage für eine dauerhafte sportliche Zusammenarbeit!

Integration, Fleiss:

Jedes erfahrene Mitglied ist dazu angehalten, sich um die Integration von Anfängern oder Mitgliedern eines geringeren Kenntnisstandes zu bemühen. Von Neulingen wird erwartet, dass sie strukturiert und konsequent am Aufbau ihrer Fähigkeiten arbeiten.

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 Trainers, 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 Trainer 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 ist es nur ein Hinweis oder eine Geste eines anderen, welches eine Weiche in Deinem Leben stellen kann. Viel Stärke, die dir das Training und die Zusammenarbeit mit den Menschen im Chikara-Gym Bunde e.V. verleiht, kann in späteren Situationen deines Lebens ein solider Stützpfiler sein. Bewerte sie nie als selbstverständlich, sondern ehre sie gelegentlich, durch eine innere Verneigung beim Blick zurück.*

Bunde, Mai 2020