



Liebe/r aktive Judoka & Ju-Jitsuka, liebe Eltern

Mit einem/r gepflegten PartnerIn macht das Training erst so richtig Spass!

Das Ausüben von Judo & Ju-Jitsu bedeutet ein ausgewogenes Training von Körper und Geist. Gleichzeitig fördert es die Gemeinschaft und macht erst noch Spass.

Ein zentraler Punkt und eine Eigenart von Judo & Ju-Jitsu besteht darin, dass man dem/der TrainingspartnerIn im Training sehr nahe ist, dass also Körperkontakt besteht. Daraus ergibt sich das logische Bedürfnis nach einem/r sauberen, gepflegten PartnerIn. Das sollte eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein, ist es aber leider nicht immer.

Wie erscheine ich zum Judo-, Ju-Jitsu-Training?

Ich erscheine so zum Training, wie ich es auch von meinem/r PartnerIn erwarte

Ich erscheine sauber und gepflegt im Training, denn mit einem gepflegten Trainingspartner/in macht das Training erst so richtig Spass.

- Ich entferne Make-up und Schminke vor dem Training. Vom Training verschmierte Schminke sieht weder im Gesicht, noch auf dem Judogi meines/r Trainingspartner/in attraktiv aus.
- Ich trage keinen Schmuck, damit ich weder mich noch meine/n PartnerIn verletzen kann.
- Ich schneide meine Finger- und Zehennägel regelmässig, um niemanden zu verletzen.
- Ich binde meine langen Haare zusammen

Vor jedem Training wasche ich meine Füsse mit Seife

Nach einem Tag riechen auch ansonsten gepflegte Füsse unangenehm, vor allem wenn sie die ganze Zeit in den Schuhen waren.



Den Weg von der Garderobe auf die Matten lege ich nie barfuss zurück

Ich lege den Weg auf die Matten in Zori oder Duschschlappen zurück. Wenn ich nach dem Waschen der Füsse wieder in die verschwitzten Socken oder Schuhe schlüpfte, war das Waschen umsonst.

Meinen Judogi wasche ich spätestens nach jedem zweiten bis dritten Training Wenn der Judogi nicht gewaschen wird, nehme ich ihn aus der Tasche und hänge ihn zum Auslüften auf.

Ich komme nie schon von zuhause im Kimono ins Training

Strassenstaub gehört aus hygienischen Gründen nicht auf die Matten. Ich ziehe mich an Ort und Stelle um. Der Judogi ist keine Ausgangskleidung sondern ausschliesslich ein Trainingsanzug. Wenn Kinder bereits im Judogi zum Training erscheinen, haben sie bestimmt auch kein Duschmittel, Handtuch und Duschschlappen dabei. Zudem ist der Judogi ein Kampfanzug, wodurch sich Passanten provoziert fühlen könnten. Dadurch könnten Kinder gefährdet werden.

Jedes Kind sollte über eine Sporttasche verfügen, in welcher Schlappen, Duschmittel und Shampoo versorgt werden können. Es besteht zudem immer die Möglichkeit, nach oder wenn nötig auch vor dem Training zu duschen.

Wir behalten uns vor, Kinder oder auch Erwachsene, die sich nicht an die Regeln halten, vom Training auszuschliessen.