

# **Dojo und Trainings-Ordnung**

des

## **Black Forest Martial Arts e.V.**

### **Verhaltensregeln im Training.**

**Respektvoller Umgang und Disziplin sind die Basis für eine Kampfsportart.**

**Die folgenden Regeln wurden geschaffen, um dem/der Schüler(-In) mitzuteilen, was von ihm /ihr erwartet wird, damit ein wirkungsvolles Training möglich ist.**

### **Daher gelten für alle Mitglieder die folgende Regeln:**

1. Bei jedem Betreten oder Verlassen des Dojos verbeugt man sich am Eingang Richtung das Dojoinnere.(man erbringt damit zum Ausdruck, dass das man das Dojo und seine Mitglieder respektiert und sich den Ordnungen und Regeln unterwirft. Es dient natürlich auch als Respekt zu allen denen die in diesem Dojo die Kampfkunst gelernt und trainiert haben.)
2. Die Kleidung im Kickboxen besteht aus einer Vereins Kick-Hose und einem Vereins T-Shirt. Gürtel, welche die Rangordnung darstellen, müssen im Training getragen werden. Bei Neulingen genügt Anfangs eine übliche Trainingshose.
3. Die Trainingsfläche wird nur Barfuß oder mit Speziellen Schuhen betreten.
4. Befolge die Anweisungen Deines Trainers und danke ihm durch respektvolles Benehmen. Werde auch dann, wenn Du schon gute Erfolge erzielt hast, nie überheblich und arrogant. Erscheine regelmäßig und pünktlich zum Training.
5. Halsketten, Uhren, Ringe, Ohrringe und sonstige Schmuckstücke müssen, um Verletzungen vorzubeugen vor dem Training ausgezogen werden.
6. Finger und Fußnägel sind wegen Verletzungsgefahr kurz zu halten.
7. Wenn der Lehrer die Trainingsfläche betritt, sind alle Aktivitäten einzustellen und die Schüler(-Innen) begeben sich zur Aufstellung an ihren Platz. Es wird sich, nach der Rangordnung des Gürtelgrades aufgestellt( von links nach rechts).
8. Hat das Training begonnen wird nicht unnötig gesprochen.
9. Behandle Deinen Partner wie einen Bruder und Freund. Lasse Dich nie zu unfairen Handlungen hinreißen. Benimm Dich auch im Privatleben so korrekt und anständig, dass Du den Durchschnittsmenschen weit überragst. Hilf Schwächeren.
10. Solltest du zu spät zum Training erscheinen, meldest du dich beim Trainer, der dich anweist, wie dein Training beginnen soll.
11. Musst du das Training vor Trainings-Ende verlassen, teile dies dem Trainer frühzeitig mit.
12. Beim freien Sparring müssen alle Schüler(-Innen) ausreichend geschützt sein. Es ist die komplette Schutz-Ausrüstung zu tragen.

13. Sollten Unstimmigkeiten oder Beschwerden im Training auftauchen, sollen diese nach Trainings-Ende dem Trainer mitgeteilt werden.
14. Auf Hygiene ist selbstverständlich zu achten. Auch Speisen und Kaugummi kauen ist während des Trainings verboten. Es empfiehlt sich, eine Stunde vor Trainingsbeginn keine Mahlzeit einzunehmen.
15. Es ist verboten, Schläge, Tritte, Würfe und Griffe leichtsinnig oder mit Gewalt durchzuführen. Die Ausführung der gelernten Techniken ist nur im Falle der Notwehr Drittpersonen gegenüber zulässig.
16. Auch ist es verboten, dass ein Schüler ohne ausdrückliche Anweisung des Trainers oder Meisters, anderen Schülern Techniken zeigt.
17. Bei Verstoß gegen diese Schulordnung kann der Schüler vom Trainer oder vom Vorstand aus dem Trainingsraum verwiesen werden!
18. Wenn du die Trainingshalle betrittst, lass alle Probleme des Alltags hinter der Tür zurück.

**Zahle Deine Beiträge immer pünktlich.  
Werbe auch Du für Dein Verein im Bekanntenkreis und in der Öffentlichkeit.**

## Gürtelprüfungen

Für die Mitglieder die am Gürtel/Gradierungsprogramm teilnehmen möchten führen wir Gürtelprüfungen durch. Es ist ein Wunsch das jedes Mitglied sich für das Gürtelprogramm anmeldet. Beim Besitz eines Gürtels muss dieses getragen werden, damit der Lehrer sieht welcher Schwierigkeitsgrad im Training einzusetzen ist. Außerdem wirst du stets daran erinnert was noch zu erreichen ist.

Die Gürtelprüfungen im Kickboxen setzen sich zusammen aus:

- Kampftechniken
- Sparring
- Selbstverteidigung
- Fallschule
- Theorie

Die zu erreichenden Gürtelgrade sind: Weiss, Gelb, Orange, Grün, Blau, Braun und Schwarz.  
Bei Kinder und Erwachsenen können Zwischenfarben verwendet werden.  
Alle drei bis sechs Monate findet in unserer Schule eine Gürtelprüfung statt.



W. Hergenreder

Vorstandsvorsitzender  
1. Dan Kickboxen