



Das kleine Dojo 1x1



1. Zum Training bitte mit geschnittenen Fuß- und Fingernägeln kommen.
2. Die Matte darf **nicht** mit Straßenschuhen betreten werden. Bitte für den Weg von der Umkleide bis ins Dojo (Trainingsraum) Schlappchen mitgeben.
3. Während des Sports dürfen **keine** Ohrringe, Ringe, Armbänder oder sonstiger Körperschmuck getragen werden. (Falls dieser aus bestimmten Gründen nicht abgenommen werden kann, dann muss er überklebt werden)
4. Judo ist eine sehr traditionsbewusste Sportart. Während des Trainings tragen wir **keine** Socken. (Bei Ausnahmefällen z.B. Fußkrankheiten den Trainer informieren, dann können die Socken angelassen werden.)
5. Kleines Handtuch und Seife mitgeben.
6. Bitte darauf achten das die Kinder passende Trainingsanzüge dabei haben.
7. Auf der Matte wird **nicht** gegessen und getrunken.
8. Getränke für die Pause bitte **nicht** in Glasflaschen mitgeben.
9. Bei längerer Abwesenheit (z.B. Krankheit oder ähnliches) bitte den Trainer informieren.



Wir wünschen euch viel Spaß beim Training und denkt daran. Nicht gleich aufgeben, denn aller Anfang ist schwer

Wichtig ist nicht besser zu sein als alle anderen.

Wichtig ist besser zu sein als du gestern warst!

Jigoro Kano (Begründer des modernen Judo)



Ein Weg von 1000 Meilen,

Beginnt auch mit dem ersten Schritt.

Alte jap. Weisheit