

Checkliste

Einpacken · abhaken · loslegen

✓ Das bringst du mit	✓ Vor dem Training
 ☐ Lange Sporthose bequem, ohne Reißverschluss	 ☐ Finger- und Fußnägel kurz schneiden
 ☐ Robustes T-Shirt / Langarmshirt ohne Knöpfe oder Metallteile	 ☐ Schmuck, Uhr, Piercings und harte Haarteile ablegen
 ☐ Badeschlappen Für den Weg zur Matte oder Toilette	 ☐ Füße und Hände sauber
 ☐ Trinkflasche Kunststoff oder Aluminium, mit Wasser	 ☐ Verletzungen oder Beschwerden vorab dem Trainer nennen
 ☐ Kleines Handtuch	 ☐ Lange Haare mit weichem Haargummi binden; <u>kein</u> Metall oder harte Gegenstände

Kurz gefragt

Brauche ich sofort einen Judogi?

Nein. Für ein Probetraining reicht lange, robuste Sportkleidung.

Darf ich mit Verletzung trainieren?

Nur nach Rücksprache!
Informiere die Trainer vor Beginn; bei akuten Beschwerden lieber pausieren und medizinischen Rat einholen.

Wie oft kann ich ein Probetraining machen?

Bei uns kannst du 4 Wochen lang kostenlos reinschnuppern, bevor eine Mitgliedschaft notwendig wird.

So vermeidest du Verletzungen

Auf der Matte



- Nur barfuß trainieren; außerhalb der Matte Schlappen tragen



- Beim Aufwärmen mitmachen und Erklärungen aufmerksam anhören



- Fallübungen zuerst lernen – Technik vor Kraft



- Nur Übungen ausführen, die der Trainer zeigt

Mit dem Partner



- Rücksichtsvoll und kontrolliert üben



- Bei Schmerz oder Unsicherheit sofort „Stopp“ sagen oder abklopfen



- Als Partner nach dem Signal sofort aufhören oder lösen



- Bei Schwindel, Übelkeit oder Verletzung sofort pausieren und Bescheid geben

Zum Schluss: So verhalten wir uns im Training



Befolge die Anweisungen des Trainers.



Behandle jeden Partner respektvoll.



Stoppe sofort, wenn jemand „Stopp“ sagt oder zweimal abklopft.



Frage bei Unsicherheiten zur Technikausführung direkt nach.



Verlasse die Matte nur nach Rücksprache.

Respekt, Selbstkontrolle und gemeinsames Lernen machen gutes Judo aus.