

GYM REGELN

KAMPFSPORT

TSV WESTERHAUSEN



HYGIENE:

- VOR DEM TRAINING **HÄNDE WASCHEN**
- **FINGER UND FUBNÄGEL** VOR DEM TRAINING KONTROLLIEREN UND GEBEBOENENFALLS KÜRZEN
- BEI ANSTOCKENDEN **KRANKHEITEN** LIEBER ZUHAUSE BLEIBEN
- KEINE **SCHUHE** AUF DER MATTE
- VOR DEM UNTERRICHT **SCHMUCK** ABLEGEN
- NICHT **BARFUß** ZUR TOILETTE GEHEN

RESPEKT UND VERHALTEN WÄHREND DES TRAININGS:

- LASS DEIN **EGO** AN DER TÜR, AUF DER MATTE KANN **JEDER VON JEDEM** LERNEN.
- WENN DU MAL NICHT KOMMEN KANNST EINFACH KURZ ABMELDEN, DASS HILFT OFT BEI DER PLANUNG
- VERSUCHE **PÜNKTlich** ZU SEIN. JEDER KOMMT MAL ZU SPÄT, ES SOLLTE ABER NICHT DIE REGEL SEIN.
- FALLS DU ZU SPÄT SEIN SOLLTEST WARTE WÄHREND DES **ANGRÜBENS** AN DER TÜR

SPARRING-REGELN:

- RESPEKTIERE DEINEN **PARTNER** UND NIMM RÜCKSICHT AUF IHN
- KEIN **GUARD-SMASHING!**
- KEINE **INVERTED HEELHOOKS!**
- KEIN „KOM-PRESSING THE KIDNEYS“
- KEIN **BEISSEN, KRATZEN** ODER „**EYE-POKING**“

TRAININGSZEITEN:
DI. 20:00-21:30
FR. 18:00-19:30
SA. 16:00-OPEN END