



Jiu-Jitsu- und Judo-Club Brugg

# **Trainingsreglement**

**INHALTSVERZEICHNIS**

<b>1</b>	<b>GÜLTIGKEIT</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>TRAININGSZEITEN</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>PLATZORDNUNG &amp; VERHALTEN IM DOJO</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>TRAINING</b>	<b>3</b>
4.1	Trainingsverbot	3
4.2	Wie kommt man ins Training	3
4.3	Grüssen	3
4.4	Vermeidung von Unfällen	4
4.5	Verhalten während dem Training	4
<b>5</b>	<b>SCHLUSSBESTIMMUNGEN</b>	<b>4</b>

## **1 GÜLTIGKEIT**

Das Trainingsreglement des JJJC Brugg gilt für alle Trainingsbesucher in Ergänzung zu den aktuellen Statuten.

Die Trainingsleiter sind verpflichtet, darüber zu wachen, dass dieses Reglement eingehalten wird. Zuwiderhandelnde sind auf die betreffenden Punkte aufmerksam zu machen und im Wiederholungsfall wegzuweisen. Die Leiter sorgen ebenfalls für Ruhe und Ordnung im Dojo und den übrigen Räumlichkeiten. Werden die Weisungen des Trainingsleiters nicht befolgt, ist das Training nötigenfalls abubrechen. Beschwerden gegen den Trainingsleiter sind schriftlich an den Vorstand einzureichen.

## **2 TRAININGSZEITEN**

Wir erwarten Pünktlichkeit. Vorzeitiges Verlassen des Trainings bedarf der Bewilligung des Trainingsleiters. Mitglieder der Jugendgruppe sollen frühestens 15 Min. vor Trainingsbeginn die Garderoben aufsuchen.

## **3 PLATZORDNUNG & VERHALTEN IM DOJO**

In den Garderoben ist auf Ordnung zu achten; die Kontrolle liegt beim Trainingsleiter. Kauen von Kaugummi oder ähnlichem ist in den Dojos strikte untersagt.

Die Dojos dürfen auch von Besuchern nicht mit Schuhen oder schmutzigen Füßen betreten werden. Trainierende gehen mit nackten Füßen auf die Tatamis (Matten). Die Tatamis sind sorgfältig zu behandeln; nach jedem Training ist die Mattenfläche zu wischen.

Im Winter sind nach dem Training die Fenster zu schliessen. Der Trainingsleiter ist verantwortlich, dass die Lichter gelöscht werden und die Dojos abgeschlossen sind.

Velos und Mofas sind ordentlich in den vorgesehenen Abstellplätzen einzustellen. Autos sind auf den vorgesehenen Plätzen zu parkieren: das SAZ Mülimatt verfügt über keine eigenen Parkplätze; es sind die öffentlichen (zT gebührenpflichtigen) Plätze in der Umgebung zu benutzen.

Wertgegenstände sollen nicht in der Garderobe belassen, sondern ins Dojo mitgenommen werden.

## **4 TRAINING**

### **4.1 Trainingsverbot**

Bei Infektionskrankheiten soll man das Training nicht besuchen. Dasselbe gilt für Teilnehmer, die unter starken Schmerzen stehen oder Betäubungsmittel oder Alkohol genossen haben. Pilzkrankungen z.B. Fusspilz, sollten durch einen Arzt behandelt werden.

### **4.2 Wie kommt man ins Training**

Man trainiert nicht mit vollem Magen und voller Blase. Finger- und Fussnägel sind kurz und stumpf zu schneiden. Lange Haare sind mit einem Haarband zusammenzubinden. Uhren, Ringe, Ketten, Haarspangen, Piercings sind abzulegen.

Der Körper ist reinlich, die Zähne geputzt. Der Judogi (Kimono) ist sauber. Unter dem Judogi tragen die Herren Slip oder Badehose und ev. einen Tiefschutz. Die Damen und Mädchen tragen einen Slip und ein T-Shirt oder Body. Gelenkschoner dürfen nicht aus festem Material sein. Bandagen und Verbände dürfen niemanden gefährden.

### **4.3 Grüssen**

Beim Betreten der Matte grüsst man mit Ritsu-Rei. Der Judogi ist dabei korrekt geordnet. Am Anfang und Ende einer Lektion grüssen sich Trainingsleiter und Trainierende gemeinsam mit Za-Rei. Wer später eintrifft oder das Dojo frühzeitig verlassen muss, grüsst ebenfalls mit Za-Rei. Vor und nach dem Üben mit einem Partner grüsst man mit Ritsu-Rei.

#### **4.4 Vermeidung von Unfällen**

Partner- oder Fallübungen mit ungelöster, kalter Muskulatur können zu Verletzungen führen. Darum ist stets aufzuwärmen. Die Weisungen des Trainingsleiters sind strikte zu befolgen. Die Kampfregeln sind streng zu beachten. Gegenseitige Rücksichtnahme und sportliche Fairness sind oberstes Gebot.

Shime-Waza (Würgetechniken) und Kansetsu-Waza (Hebeltechniken) darf nicht angewendet werden von und an Jugendlichen unter 14 Jahren und Anfängern unter dem 3. Kyu (Grüngurt).

#### **4.5 Verhalten während dem Training**

Jeder soll sich im Dojo ruhig verhalten. Jeder Judo- und Jiuka strenge sich an und soll sich nicht nachlässig verhalten. Jeder soll seinem Partner helfen und jeder mit jedem üben.

### **5 SCHLUSSBESTIMMUNGEN**

Dieses Reglement ersetzt die bisherigen Reglemente vom 01.10.1965, 09.02.1971, 25.10.1980, 11.02.1999 und 19.08.2005 und kann jederzeit durch den Vorstand ergänzt oder abgeändert werden.

Brugg, 1. Mai 2011

Der Vorstand