

KBK-Trainingsordnung



Allgemeine Verhaltensregeln

- Es wird ein respektvoller und höflicher Umgang miteinander und mit anderen Personen sowohl innerhalb als auch außerhalb des Trainings erwartet.
- Die gelehrt Techniken dürfen nicht außerhalb des Trainings weitergegeben werden.
- Die Kampfkunst ist als Sport anzusehen und darf nur im Training, auf Sportveranstaltungen und in Notsituationen angewendet werden.

Trainingskleidung

- Karatekas tragen nach Tradition einen schwarzen Gi (Karateanzug).
- Kickboxer tragen eine lange schwarze Hose und ein schwarzes Oberteil (unbedruckt oder mit Vereinsaufdruck).
- Der Gürtel ist grundsätzlich zu tragen (je nach abgelegter Prüfung).
- Beim Kumite ist die komplette Schutzausrüstung (Kopf-, Zahn-, Tief-, Schienbein-, Fußschutz und Handschuhe) zu tragen.
- Bei gesundheitlichen Problemen sind im Training Kampfsportschuhe erlaubt.

Training

- Ein guter Karateka erscheint pünktlich zum Training.
- Vor Beginn und am Ende des Trainings ist der Trainer zu grüßen.
- Bei zwischenzeitlichem Verlassen des Trainings ist dem Trainer dies mitzuteilen, danach wird der Trainer abgegrüßt; bei Wiederaufnahme des Trainings ist dieser wieder zu grüßen.
- Wer zu spät erscheint grüßt den Trainer; anschließend werden Aufwärmen und Dehnungsübungen selbständig durchgeführt; danach gliedert sich der Karateka in den laufenden Trainingsbetrieb ein.
- Verletzungen sind umgehend dem Trainer zu melden.
- Jeweils der Ranghöchste beginnt und beendet das Training.
- Die Techniken dürfen nur vom Sensei oder auf Anweisung des Senseis gelehrt werden.
- Die Trainer sind ab dem 2. Dan entweder mit Meister oder Sensei und dem jeweiligen Vornamen anzusprechen.
- Während des Trainings dürfen kein Schmuck und keine Uhren getragen werden.
- Kaugummi kauen und Essen sind während des Trainings und generell in der Trainingshalle verboten.
- Störendes Verhalten ist zu unterlassen. Die höhergradigen und älteren Karatekas haben hierfür Sorge zu tragen.
- Es ist verboten Trainingsmaterialien anderer ohne deren Erlaubnis aus den Regalen zu nehmen oder zu benutzen.

- Sämtliche Gegenstände sind nach ihrem Gebrauch aufzuräumen.
- Plakate, Urkunden, Medaillen und Bilder dürfen nicht berührt werden.
- Es ist strengstens verboten sich an den Boxsack zu hängen.
- Es darf nicht gegen die Wände gesprungen werden.
- Die Spiegel und Wände dürfen nicht berührt werden.
- Während des Trainings sollte Ruhe und Konzentration herrschen.
- Fragen, die nicht das Training betreffen sollen vor oder nach dem Training gestellt werden.

Vor und nach dem Training

- Fahrzeuge dürfen weder vor dem Geschäft EMOTEC, noch vor der Zimmerei Jaiser geparkt werden.
- Im und außerhalb des Gebäudes muss Ruhe herrschen.
- Vor dem Betreten des Vorraumes sind die Schuhe ausziehen.
- Vor dem Training sind die Füße zu reinigen und Finger- sowie Zehennägel zu schneiden.
- Nach dem Umziehen sind die Schuhe, die Kleidung und die Taschen in die dafür vorgesehenen Regale zu räumen.
- Der jeweils Letzte löscht das Licht.
- Längere Fehlzeiten (z.B. wegen Verletzung, aus beruflichen Gründen, etc.) sind dem Trainer mitzuteilen.
- Die Toiletten sind sauber zu halten.