



Was sonst noch wichtig ist

Verhaltensregeln

- Ich höre auf meine Trainer und Betreuer.

- Ich kann immer zu meinen Trainern gehen, wenn mich etwas bedrückt oder wenn mir etwas wehtut.
- Ich gebe immer einem Betreuer Bescheid, wo ich hingeh.
- Ich bin niemals allein unterwegs, sondern immer mit einem Freund oder einer Freundin.
- Ich halte meine Sachen sauber und in Ordnung.
- Ich trinke ausreichend und esse jeden Tag ordentlich Frühstück, Mittag und Abendbrot, damit mein Körper genug Energie für das Training hat.
- Ich bin immer pünktlich zu allen vereinbarten Aktivitäten. (Frühspport, Training, Essen usw.)
- Ich kenne und verstehe die Judowerte (Freundschaft, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Selbstbeherrschung, Ernsthaftigkeit, Höflichkeit, Respekt, Mut und Bescheidenheit) und versuche ihnen jederzeit bestmöglich zu entsprechen.

Allgemeine Regeln

- Zigaretten und Alkohol sind verboten.
- Ich verlasse niemals ohne Betreuer das Gelände.
- Mit dem Ball wird ausschließlich draußen gespielt.
- Wenn ich etwas kaputt mache, muss ich das alleine bezahlen.
- Nachtruhe ist ab 21:30 Uhr.
- Ich gehe jeden Tag duschen, putze gründlich meine Zähne und wechsle meine Unterwäsche.
- Jeder kümmert sich um seine Sachen und geht nicht ungefragt an das Eigentum anderer.
- Streitereien klären wir immer friedlich ohne Verletzungen oder Beleidigung.
- Ich verhalte mich auf dem Gelände und in der Natur ordentlich und verursache keinen Müll und Schaden.

Judotraining

- Im Trainingscamp möchte ich besser im Judo werden und dafür auch fleißig trainieren.
- Ich achte auf die jüngeren Sportler und bin ihnen ein gutes Vorbild.
- Beim Training strenge ich mich immer an und versuche mein Bestes zu geben.
- Vor dem Training achte ich auf saubere Füße und saubere Kleidung.
- Ich habe zum Training immer meine Trinkflasche dabei.

- ▶ Solltest du im Trainingslager mehrmals gegen die Regeln verstoßen, rufen wir deine Eltern an und sie müssen dich auf eigene Kosten abholen.
- ▶ Deine Eltern und wir Trainer hoffen, dass wir uns auf dich verlassen können.