



## Verhaltenskodex für PowerDefense Mitglieder

1. Melde Dich bei unserem Anmeldesystem [supersaas.de](http://supersaas.de) **frühzeitig** zum Training an, Du erleichterst dem Trainer damit die Vorbereitung.
2. Erscheine **pünktlich** zum Training, nimm **regelmässig** und **konzentriert** daran teil. Bei der Begrüssung am Beginn und bei der Verabschiedung am Ende des Trainings verneigen wir uns kurz voreinander als Zeichen des gegenseitigen Respekts.
2. Betritt das Dojo nur mit sauberen Füßen, in sauberer Trainingskleidung und achte darauf, dass Du die anderen Trainierenden nicht mit Körpergerüchen belästigst. Lege Uhren, Ringe und Ketten vor dem Training ab. Unter Einfluss von Alkohol oder Drogen ist das Training verboten, Doping ist ebenfalls nicht erlaubt.
3. Achte auf die Ordnung im Dojo, insbesondere bevor Du gehst.
4. Wer früher gehen muss, meldet sich beim Trainer ab.
5. Trainiere mit jedem Partner, ohne Ansehen von Hautfarbe, Herkunft, Religion etc. Jeder Partner bietet Dir die Chance zum Lernen und Trainieren. Biete dem Partner Hilfe und Unterstützung an.
6. Ins Training gehst Du mit einem leeren Geist. Du hörst dem Trainer aufmerksam zu, befolgst seine Anweisungen und gibst Dir im Rahmen Deiner Möglichkeiten Mühe, das gesteckte Ziel zu erreichen. Geduld und Beharrlichkeit bringen Dich zum Ziel.
7. Achte auf die Gesundheit Deines Partners beim Training. Training ist Übung, nicht Wettkampf! Deinen Respekt zeigst Du mit einer kurzen Verneigung vor Beginn und am Ende jeder Trainingssequenz. Der stärkere Trainingspartner hat sich immer dem schwächeren anzupassen!
8. Respektiere die Träger höherer Gürtel. Sie haben Wissen und Erfahrung, Du kannst von ihnen lernen. Sie nehmen auf Dich Rücksicht und stehen Dir mit Rat und Hilfe bei.
9. Gehe innerhalb und auch ausserhalb des Dojo mit gutem Beispiel voran. Dazu gehört, dass Du die Techniken, die Du bei PowerDefense erlernst, **niemals** gegen andere einsetzt, es sei denn in Notwehr.
10. Geniesse Dein Training, hab Spass dabei und sei ein guter Botschafter von PowerDefense nach innen und nach aussen! Du bist unsere wichtigste Visitenkarte!