Merkzettel zum Judotraining der Judobären

- **Judoanzug**:
  Erst ab dem zehnten Training darf ihr Kind einen Judogi tragen. Deshalb genügt es am Anfang, wenn Ihr Kind stabile Trainingskleidung trägt (z.B. Jogginghose + Sweatshirt, keine Metallteile!). Judoanzüge können auch bei den Trainern bestellt werden.

- **Sauberkeit / Körperpflege**:
  Judo ist eine Sportart, die barfuß betrieben wird. Deshalb ist es wichtig, dass Füße auf der Matte auch wirklich sauber sind. Die Kinder dürfen aus diesem Grund **außerhalb der Matte nur mit Schlappen** herumlaufen (auch bei eventuellen Gängen zur Toilette). Achten Sie außerdem bitte darauf, dass Finger- und Zehennägel kurz geschnitten sind, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.

- **Schmuck**:
  Wegen der Verletzungsgefahr dürfen während des Trainings keine Ketten, Armbänder, Ohrringe oder Ähnliches getragen werden, gleiches gilt für Haarspangen oder harte Haargummis. Lange Haare werden am Besten zusammengebunden. Nach Möglichkeit sollte auch keine Brille getragen werden.

- **Trainingsablauf**:
  Das Training der Judobären beginnt für alle um 17.15 Uhr mit dem Mattenaufbau. Jeder darf hier eifrig mithelfen, damit pünktlich um 17.30 Uhr das eigentliche Training beginnen kann. Ende des Trainings ist um 18.45 Uhr.

- **Pinkelpausen**:
  Bitte lassen Sie Ihr Kind vor dem Training auf die Toilette gehen, damit das Training möglichst reibungslos verlaufen kann. Sollte es während des Trainings doch einmal dringend werden, ist das auch nicht so schlimm. Das Kind soll sich bei einem Trainer abmelden und kann dann alleine (mit Schlappen!) zur Umkleide gehen.

- **Trinken während des Trainings**:
  In der Regel gibt es während des Judobären-Trainings keine Trinkpause. Es wäre trotzdem gut, wenn Ihr Kind eine Trinkflasche mit Wasser (keine süßen Getränke!) dabei hätte, da wir bei Bedarf, wenn es etwa sehr heiß ist, manchmal auch von dieser Regel abweichen.

- **Trainerteam**:
  Hauptverantwortliche Trainer bei den Judobären sind Bettina Kittelberger und Susanne Hofgärtner. Sie können uns jederzeit gerne bei Fragen ansprechen.

- **Ferien**
  Bitte beachten Sie, dass während der Schulferien kein Training stattfindet.