

Kleiderordnung & Hygienevorschriften

1

Allgemeine Regeln

- Trainingskleidung muss sauber, trocken und geruchsfrei sein
- Keine Straßenkleidung auf der Matte
- Kurze, saubere Fingernägel und Fußnägel
- Kein Schmuck (Ringe, Ketten, Armbänder, Piercings – auch abgeklebt nicht erlaubt)
- Lange Haare bitte zusammenbinden
- Bei Hautverletzungen: sauber abdecken (Trainer informieren)

2

Grappling (No-Gi)

Erlaubte Kleidung:

- Rashguard (kurz- oder langarm)
- Grappling-Shorts ohne Taschen, Reißverschlüsse oder harte Applikationen
- Alternativ: eng anliegende Sportleggings / Spats (für alle Geschlechter)

3

Brazilian Jiu-Jitsu (Gi)

Pflichtkleidung:

- BJJ-Gi (Jacke, Hose, Gürtel)
- Gi muss sauber und vollständig sein

Regeln:

- Der Gürtel wird entsprechend des eigenen Graduierungsstands getragen
- Kein Training mit zerrissenem oder stark beschädigtem Gi

4

K1 / Muay Thai (Striking)

Erlaubte Kleidung:

- Muay-Thai- oder Kickbox-Shorts
- Sportshirt oder Tanktop
-

Schutzausrüstung (je nach Trainingseinheit):

- Boxhandschuhe
- Schienbeinschoner
- Tiefschutz (dringend empfohlen)
- Mundschutz (dringend empfohlen)

Nicht erlaubt:

- Schuhe auf der Matte (außer ausdrücklich erlaubt)
- Kleidung mit harten Elementen oder Reißverschlüssen

5

Matten- & Hallenregeln

- Barfuß nur auf der Matte
- Toiletten- oder Außenbereiche niemals barfuß betreten
- Badelatschen außerhalb der Matte benutzen
- Getränke nur in verschließbaren Flaschen

Trainer:innen sind berechtigt:

- Mitglieder bei Verstößen vom Training auszuschließen
- auf Regelverstöße hinzuweisen und Anpassungen zu verlangen
-

Wiederholte oder grobe Verstöße können zu einem temporären Trainingsausschluss führen.