

Training mit Verantwortung

01 UNSERE WERTE

- Respekt gegenüber Trainingspartner:innen & Trainer:innen
- Sicherheit vor Ego – Tap ist kein Verlieren
- Achtsamkeit für Körper & Grenzen
- Fairness auf und neben der Matte



02 SICHERHEIT

- Nur kontrollierbare, stoppbare Techniken
- Technik vor Kraft und Tempo
- Keine explosiven oder ruckartigen Bewegungen
- Hebel & Würgen langsam aufbauen
- Slams und Hochrisikotechniken tabu



03 SPARRING

- Sparring = Training, kein Kampf
- Intensität vorher absprechen
- Technik vor Durchsetzen von Submissions
- Kontrolle → Tap akzeptieren
- Unterschiede in Gewicht & Erfahrung beachten



04 KOMMUNIKATION

- Verletzungen & Einschränkungen vorher ansprechen
- Bei Schmerz oder Unsicherheit sofort stoppen
- Tap auch zur Prävention
- Tap oder Abbruch ohne Diskussion akzeptieren

05 KULTUR

- Kein Platz für Diskriminierung oder Einschüchterung
- Kein aggressives oder übergriffiges Verhalten
- Wir sorgen gemeinsam für ein sicheres Trainingsumfeld

