

Academy Rules/Regeln

English	Deutsch
<p>Off the Mat</p> <ul style="list-style-type: none"> - If you're sick, don't train Due to the closeness to other people during training, illnesses are passed on easily. Therefore, if you're sick, stay at home, get better and return to the mats with fully charged batteries. Also, open wounds, some skin conditions or splints can be dangerous to your fellow training partners. Please talk to one of our instructors to determine whether you can train in such cases. - Keep yourself and your equipment clean We train, we sweat, we sleep and repeat. Therefore, keep yourself and your equipment clean for every new training session. Please also make sure to keep your finger- and toenails cut, in order not to scratch your training partners. - Keep the academy clean When stepping through the door, we want you to feel at home. As there are many training sessions during a week, please help us keep the academy clean by depositing your garbage in the respective trash cans. Also, any help in keeping the mats and the academy clean is greatly appreciated by the instructors. We will keep personal items left behind in the lost-and-found until the end of the respective month. Afterwards, we'll get rid of them. - Confirm your attendance When arriving for training, find your training card in the designated container and lay it on the counter, so the instructor can track your attendance and progress. - Storage of Equipment For you not to have to carry bigger equipment with you to every class we provide labelled shelves for storing gloves, shin guards and pads. Mark them with your name and tie them together for storage. Smaller items, such as mouth guards, water bottles and tape should be taken home each time, along with your gi and other textiles. Additionally, please keep drinking bottles during class by the windows and not in the guest seating area. <p>On the Mat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Before stepping on the mats Please remove accessories such as rings, earrings, bracelets, etc. If you return after an injury or have some aches and pains, inform the instructor before class and talk to your training partners about any limitations. If you have open wounds, please cover them up with band aids and/or tape. - Learn to fight, don't fight each other to learn The threat is not on the mats, it's out in the streets. We cooperate and learn together by gradually increasing intensity and speed and by adapting to our training partners. - Leglocks Leglocks require a deeper understanding of and care in execution in order not to hurt your training partner. Therefore, we don't allow their execution before blue belt and on a training partner who is not at least at blue belt level, unless explicitly allowed by the instructor. - NO Slamming During training it is not allowed to lift up your partner and slam her or him onto the mats. If, however, you find yourself in such a situation, remind your training partner about the possible damage in a self-defense scenario. 	<p>Ausserhalb der Matte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainiere nicht wenn Du krank bist Da wir uns im Training körperlich sehr nahe kommen, werden Krankheiten einfach übertragen. Wenn Du also krank bist, bleibe zu Hause, erhole Dich und komm mit vollen Batterien zurück ins Training. Offene Wunden, Hautinfektionen oder gewisse Bandagen/Schienen können ausserdem für Deine Trainingspartner gefährlich werden. Bitte frage Deinen Instruktor, ob Du in solchen Fällen trainieren kannst. - Halte Dich selbst und Deine Ausrüstung sauber Wir trainieren, schwitzen, schlafen und fangen dann wieder von vorne an. Daher ist es wichtig, Dich selbst, sowie Deine Ausrüstung für das nächste Training sauber zu halten. Bitte halte auch Finger- und Zehennägel kurz, damit Du Deine Trainingspartner nicht kratzt. - Halte die Academy sauber Wenn Du durch die Tür kommst, möchten wir, dass Du Dich zu Hause fühlst. Da wir während einer Woche viele Trainings durchführen, hilf uns bitte, in dem Du Deinen Abfall in die bereitgestellten Eimer entsorgst. Die Instruktoeren freuen sich auch über jede Hilfe die Matten und Academy sauber zu halten. Vergessene Gegenstände behalten wir in der Fundecke bis zum Monatsende, danach entsorgen wir diese. - Bestätige Deine Teilnahme Wenn Du ins Training kommst, finde Deine Karte in der entsprechenden Box und lege sie auf den Tisch, damit Dein Instruktor Deine Teilnahme/Fortschritt verfolgen kann. - Aufbewahren von Ausrüstung Damit Du die grösseren Trainingsgegenstände nicht jedes mal mittragen must, haben wir markierte Ablageflächen für Boxhandschuhe, Schienbeinschoner und Schlagkissen bereitgestellt. Bitte Gegenstände mit Namen markieren und zusammenbinden/-kleben. Kleinere Gegenstände wie Mundschutz, Wasserflaschen und Tape bitte jeweils zusammen mit Gi/Bekleidung nach Hause nehmen. Trinkflaschen während des Trainings bitte bei den Fenstern aufbewahren und nicht im Sitzbereich für Gäste. <p>Auf der Matte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bevor Du auf die Matte trittst Bitte Accessoires wie Ringe, Ohrringe, Armschmuck, etc. entfernen. Wenn Du nach einer Verletzung ins Training zurückkehrst oder kleinere Verletzungen/Schmerzen hast, informiere den Instruktor vor dem Training und lasse es Deine Trainingspartner wissen. Wenn Du offene Wunden hast, bitte bedecke diese mit Pflastern oder Tape. - Kämpfen lernen, heisst nicht, sich zu bekämpfen Die Gefahr lauert nicht auf der Matte, sondern auf der Strasse. Wir kooperieren und lernen zusammen, indem wir schrittweise Intensität und Geschwindigkeit erhöhen und indem wir uns dem Trainingspartner anpassen. - Beinhebel Beinhebel erfordern ein tieferes Verständnis und mehr Vorsicht in der Ausführung, um unsere Trainingspartner nicht zu verletzen. Daher erlauben wir Beinhebel erst ab Blaugurt und mit einem Partner der auch mindestens auf Blaugurniveau ist, ausser der Instruktor erlaubt die Anwendung ausdrücklich. - KEINE Slams Während des Trainings ist es verboten den Partner hochzuheben und sie/ihn auf die Matte zu "slammen". Solltest Du Dich in einer solchen Situation befinden, weise Deinen Partner bitte auf die Folgen in der Selbstverteidigung hin.