**** **Judo Club Schaffhausen**

**Informationen für die Eltern von Anfängerkurs Teilnehmern**

- Die Dauer eines Kurses beträgt 10 Lektionen à 1 ¼ Stunde.

- Die Teilnehmer sollten ca. 10 Minuten vor Beginn eintreffen, damit Zeit bleibt um sich umzuziehen.

- Aus hygienischen Gründen dürfen die Garderoben und der Bereich des Mattenfeldes nicht mit Strassenschuhen betreten werden. Bitte nehmen sie Finken für die Kinder mit.

- Die Kinder sollten sich in der Garderobe umziehen, und nicht bereits im Trainingsanzug eintreffen. Duschen nach dem Training ist möglich.

- Kann ein Kind mal nicht ins Training kommen, bitten wir sie, es beim Trainingsleiter abzumelden (SMS, Tel.).

- Der respektvolle Umgang mit den Trainingspartnern und die Gepflogenheiten des Sportes werden von Anfang an durchgesetzt. (Mattenfeld angrüssen, grüssen bei Trainingsbeginn und -ende, Partner an- und abgrüssen etc.)

- Während der Lektion sollte es vorwiegend ruhig sein. Auch der Lärmpegel bei den Zuschauenden auf der Galerie, sollte den Trainingsbetrieb nicht stören.

- Ganz wenige Kräftigungsübungen wie Liegestütze, Rumpfbeugen, Strecksprünge gehören dazu.

- Gegen Ende des Kurses wird ein Elternabend durchgeführt. Dort erhalten sie Infos zum weiteren Verlauf, sollten sie sich für einen Beitritt in unseren Verein entscheiden.

- Nach dem Anfängerkurs wird das Training für diejenigen die dem Verein beitreten, jeweils am Montag von 18:00 – 19:30 Uhr weitergeführt.

- Für Fragen stehen ihnen der Trainingsleiter, oder der Vereinspräsident jederzeit zur Verfügung.

Trainingsleiter Adrian Karli: 079 488 33 30

Präsident JCS Stefan Bellini: 079 605 88 02