

Die Grundlage für ein erfolgreiches Training

Ich höre zu und passe auf!

Ich schwatze nicht während der Partnerübungen.

Techniken werden nur und ausschließlich vom Trainer gezeigt und erklärt!

Ich korrigiere meinen Partner nur, wenn ich selbst die Technik beherrsche.

Wenn ich etwas nicht verstanden habe, frage ich den Trainer.

Ich sperre mich nicht gegen meinen Partner, sonst kann er einen Bewegungsablauf nicht korrekt lernen.

Mein Partner gibt die Intensität des Angriffes vor!

Mein Partner gibt mir Rückmeldung, ob die Technik funktioniert hat.

Meine Techniken führe ich mit Rücksicht auf den Partner aus, ich will ihn nicht verletzen.

Da Training dauert nur eine Stunde, diese Zeit nutze ich so gut wie möglich.

Ich bemühe mich im Training immer besser zu werden.

Ich mache mich nicht lustig über andere Schüler, sondern achte auf mich selbst!