



Grundsätze für das Systema®-Training

Voraussetzungen für die Teilnahme am Training:

Der Trainingsteilnehmer muss Mitglied im TV-Eibach 03 sein oder über eine Kurskarte (zu beziehen über die Geschäftsstelle des TV-Eibach 03) versichert sein! Für die Teilnahme an einem Probetraining muß eine Tagesteilnehmerkarte bei der Trainingsleitung gelöst werden!

Zielsetzung:

Durch vorbereitende Gesundheitsübungen und das Erlernen von zweckmäßigen, ergonomischen Bewegungen nach der aus Russland stammenden RMA Systema® Methode soll der Trainierende in die Lage versetzt werden sich selbst effektiv zu verteidigen!

Gesundheit - Fitness:

Es wird davon ausgegangen, dass jeder Trainingsteilnehmer über ausreichende Fitness und Gesundheit verfügt um Sport zu treiben!

Es wird jedem Teilnehmer empfohlen sich bei seinem Arzt kundig zu machen in wie weit er sportlich belastbar ist bzw. gesundheitlich in der Lage ist an einem Kampfsporttraining teilzunehmen!

Es ist jedem Teilnehmer bewusst, dass er an einem Kampfsporttraining teilnimmt und dass, trotz der gebotenen Vorsicht, das Risiko einer Verletzung nicht vollständig auszuschließen ist!

Verhalten im Training:

Im Training gibt es nur Partner keine Gegner!

Jeder Trainingsteilnehmer handelt im Training eigenverantwortlich!

Gegenseitige Rücksichtnahme und Respekt vor den Mittrainierenden wird erwartet! Bei wiederholtem rücksichtslosem Verhalten kann ein Teilnehmer vom weiteren Training ausgeschlossen werden!

Alle Übungen die durchgeführt werden, sind als Vorschläge aufzufassen! Jeder muss selbst entscheiden ob er diese durchführen will oder nicht! „Niemand wird gezwungen etwas zu tun, was er nicht will!“

Es soll langsam und kontrolliert geübt werden!

Man muss davon ausgehen, dass viele Übungen anfangs noch schwierig sind! Daher ist jeder angehalten die Übungen vorsichtig durchzuführen und nur so viele Wiederholungen zu machen, oder die Übung nur so lange durchzuhalten, wie er kann! Der Körper soll langsam, und nur soweit es ohne Schmerzen möglich ist, an eine Übungsform herangeführt werden!

Den Anweisungen der Trainingsleitung ist Folge zu leisten, soweit sie nicht den obigen Grundsätzen widersprechen!

Kenntnisnahme:

Ich habe die „Grundsätze für das Systema®-Training“ ausgehändigt bekommen und zur Kenntnis genommen!

Name: (in Druckschrift)

Datum:

Unterschrift des Teilnehmers:

(bei Minderjährigen zusätzlich die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)