



## Ordnungsregeln

(Stand vom 21.08.2020)

### I. Im Alltag

1. Sei friedlich und geduldig mit dir selbst und deinen Mitmenschen.
2. Schütze die Schwachen und tritt mit deiner Kunst für das Gute ein.
3. Verhalte dich zum Wohle aller Menschen, das heißt: bescheiden, höflich, respektvoll und friedlich. Verstehe dich selbst als friedvollen Krieger.
4. Wende Techniken zur Selbstverteidigung ausschließlich in Notfällen an.
5. Frage *Mana Kampfkunst* um Erlaubnis, bevor du Gelerntes öffentlich vorführen willst.
6. Verhalte dich gegenüber anderen Kampfkünsten bzw. deren Vertreterinnen und Vertretern stets respektvoll und offen. Es gibt nicht den „einen“ Weg, oder den „besseren“ Kampfsport.
7. Übe nach Möglichkeit täglich sowohl geistige, als auch körperliche Techniken. Lieber nur fünf Minuten trainieren als gar nicht.

### II. Während des Trainings

1. Leiste den Anweisungen der durch *Mana Kampfkunst* eingesetzten Trainingsleitung folge und erledige deine Aufgaben gewissenhaft.
2. Achte auf die persönliche Körperhygiene. Erscheine gepflegt zum Training.
3. Achte auf gepflegte und saubere Kleidung. Trainingsbekleidung ist Pflicht, vorzugsweise in weiß oder schwarz und ohne Werbeaufdruck (ausgenommen sind Logos von Kampfsportmarken oder Logos von *Mana Kampfkunst*, sowie *alte Logos des Kampfkunst Ensembles*). Traditionelle chinesische Kampfanzüge sind ebenfalls zulässig.
4. Lege Uhren, Armbänder, Piercings und anderen Schmuck vor dem Training ab, bzw. klebe sie so ab (z.B. mit Pflasterband), dass sich niemand daran verletzen kann.
5. Vermeide es, unmittelbar vor dem Training zu essen.
6. Verhalte dich ruhig und vermeide die Störung anderer durch Gespräche. Unterlasse Gespräche während der Demonstration von Techniken.
7. Arbeite während des „freien Trainings“ selbstständig und intensiv an deinem persönlichen Fortschritt. Herumsitzen und / oder Plaudern ist während dieser Zeit nicht gestattet.
8. Führe Partner/-innen-Übungen mit angemessener Härte und Intensität aus, ohne dein Gegenüber dabei zu verletzen. Biete dennoch eine Herausforderung für die andere Person.
9. Gehe umsichtig und pfleglich mit Trainingsmaterial (z.B. Pratzten) um. Melde Sachbeschädigungen oder Körperverletzungen umgehend an die Trainingsleitung.