



SHOTOKAN
KARATE CLUB
SCHAFFHAUSEN
SEIT 1969

**Trainingsfläche
128m²**

vor dem Training

- Du kommst im Karategi und mit gewaschenen Füßen ins Training. Zuerst schaust du ob der Eingang frei ist dann ziehst du deine Zori an.

dann

- 1** wartest du hier bis das Handwaschbecken frei ist
- 2** hängst du deine Jacke an die Garderobe
- 3** wäscht du dir deine Hände sauber
- 4** gehst du ins Dojo OSS und stellst dich auf einen freien Platz und wartest

nach dem Training

- A** gehst du nach Aufforderung der Trainer zum Dojo Ausgang OSS
- B** nimmst du dir deine Jacke von der Garderobe
- C** und du verlässt das Gebäude

Als letzter schliesst du die Tür

WICHTIG!

Du kommst nur dann ins Training wenn du dich gesund fühlst und keinen Husten oder keinen Pfnüsel hast. Begleitpersonen haben keine Zutrittberechtigung.

Kinder, wo ist die Maus?