## Die 12 goldenen Jiu-Jitsu Regeln

1.Pünktlichkei

2. Höflichkeit

3.Selbstbeherrschung

4. Respekt

5.Ehrlichkeit

6.Ernsthaftigkeit

## Die 12 goldenen Jiu-Jitsu Regeln

7.Freundschaft

8.Mut

9.Hilfsbereitschaft

10.Sauberkeit

11. Gesundheit

12.Bescheidenheit

# Trainingsbuch

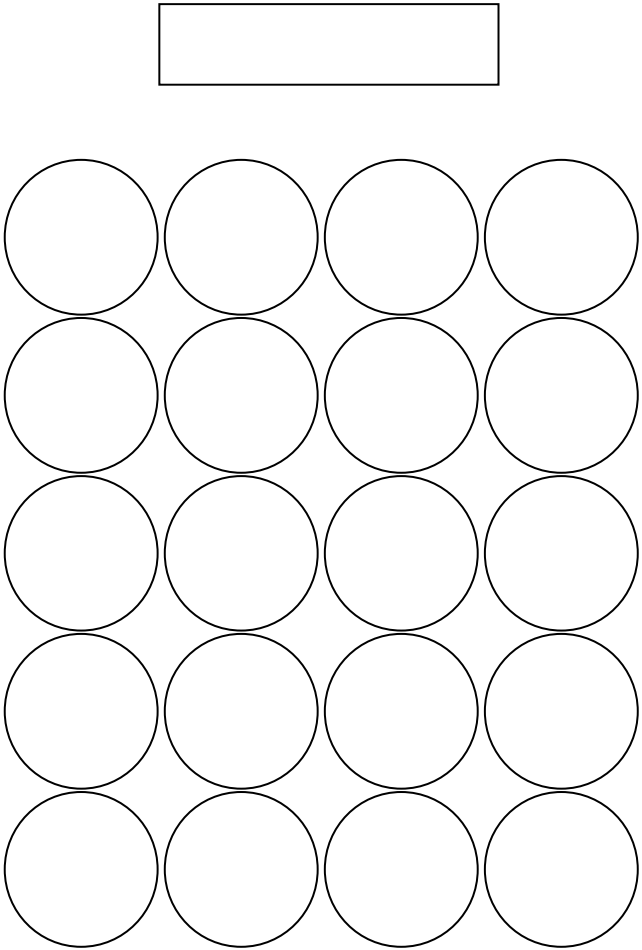
**Name:** _____

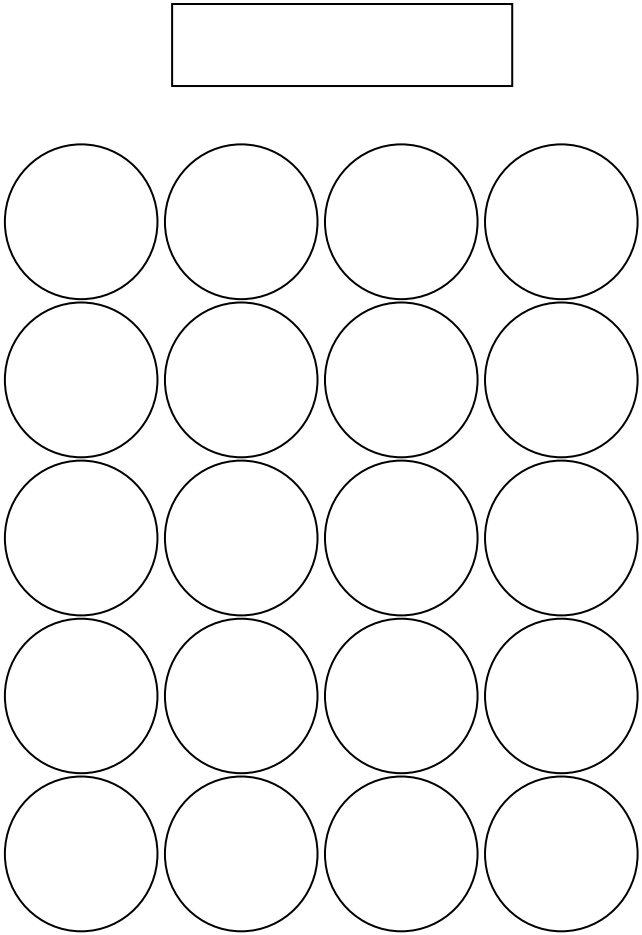
**Vorname:** _____

**Geburtsdatum:** _____

**Eintrittsdatum:** _____

**Unterschrift:** _____





# Trainingsnachweis

Die Trainingsfortschritte werden im Rahmen  jährlicher Gürtelprüfungen abgeprüft.

Für die Teilnahme an diesen Gürtelprüfungen ist nicht nur das Erreichen von gestellten Trainingsanforderung der nächst höheren Graduierung erforderlich, sondern auch die regelmäßige Teilnahme an den Trainingseinheiten.

Für die Zulassung zu einer Prüfung ist eine Teilnahme von 70% an allen Trainingseinheiten zwingend erforderlich.

# TV 1908 Gladenbach e.V.

Jiu Jitsu
TV 1908 Gladenbach e.V.