



**Online-Training im
BUDO-Sportverein
Hallbergmoos e. V.**



- Ziehe deinen Karate-Anzug oder sportliche Kleidung an, barfuß wenn möglich!
- „Komme“ pünktlich zum Training, 10 Minuten vorher starten!
- Suche dir einen ruhigen Platz, wo du dich einen Schritt nach vorne, hinten und zu den Seiten bewegen kannst!
- Lege deine Prüfungsordnung und evtl. eine Trinkflasche bereit!
- Lasse dich nicht stören! Kein Fernseher, Musik,... !
- Stelle das Gerät für die Videokonferenz vor dir mit Abstand auf (Handy, Laptop oder Tablet) und starte (Lasse dir von deinen Eltern helfen!)
- Teste Kamera und Mikrofon!
- Mikrofon: immer aus, außer am Anfang/Ende und wenn du etwas sagen möchtest!
- Kamera: immer ein (wenn es deine Eltern erlauben)!
- Wir machen Karate: Gleiche Regeln wie in der Halle (z. B. nicht hinsetzen)!

Wir wünschen dir viel Spaß und hoffen, dass wir dich bald vor dem Bildschirm sehen!
Deine Trainer