



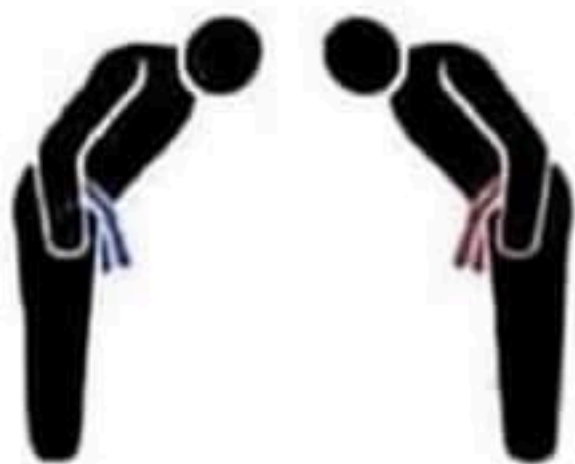
**Buga när du kliver  
in på mattan**



**Prata inte när  
tränaren instruerar**



**Sitt ordentligt**



**Respektera dina  
träningskamrater**



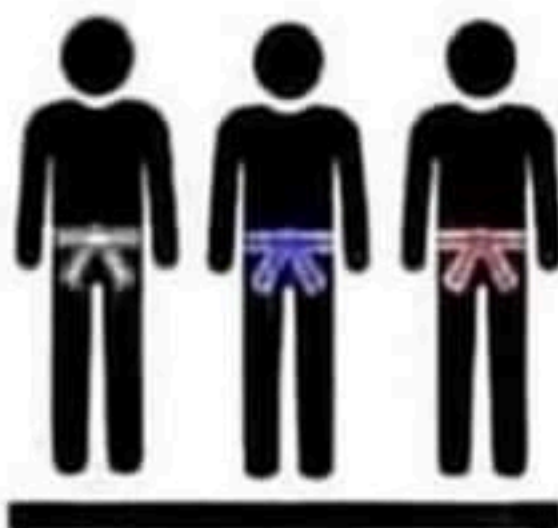
**Lyssna utan  
att avbryta**



**Lämna inte mattan  
utan tillstånd**



**Hjälp lägre grader**



**Uppställning ska  
ske snabbt och tyst**



**Mattorna ska  
hållas rena**