

Dojo – Regeln

(TuS 06 Nackenheim)

Komme immer pünktlich zum Training!
Solltest Du doch mal zu spät kommen, so grüße zum Trainer und entschuldige dich.
Hat das Training schon begonnen, warte am Mattenrand auf die Erlaubnis des Trainers
am weiteren Training teilzunehmen.

Verbeuge dich vor dem Betreten und beim Verlassen des Dojo und Tatami.
Dadurch erkennst du Dojo-Regeln und notwendigen Respekt und die Achtung der Anderen gegenüber an.

Jeder Schüler hilft beim Auf- und Abbau der Matte!

Betrete die Matte nur mit einem sauberen Gi. Ordne den Gi entsprechend.

Denke dabei auch an Deine Sauberkeit, kurze Finger- und Fußnägel.
Lange Haare sind zusammen zu binden!

Das Tatami ist nur barfuss zu betreten.

Lege allen Schmuck ab (Verletzungsgefahr)!

Beachte die Grußformen zum Meister und den anderen Schülern.
Der niedriger Graduierte eröffnet den Gruß zum höher Graduierten!

Der höher graduierte Judoka nimmt Rücksicht auf den Anfänger oder Schüler.

Dein Verhalten ist Voraussetzung für ein reibungsloses Training.
Sei aufmerksam, hilfsbereit und kameradschaftlich. Beteilige dich intensiv am Training,
stelle dich als Partner zur Verfügung.

Beschränke während des Trainings das Reden auf das Notwendigste!

Was der Trainer zeigt, wird trainiert. Wer dazu keine Lust hat, der komme erst gar nicht!

Vermeide Verletzungsgefahren!
Leichtsinnige und unüberlegte Übungen/ Techniken sind zu unterlassen!

Es ist unhöflich, Tatami und Dojo während des Trainings unaufgefordert oder unentschuldigt zu verlassen.

Übe Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin und
lasse es dir nicht anmerken, wenn du müde oder erschöpft bist.

Die ranghöheren Schüler sind Vorbilder und zeigen, dass sie ihren höheren Grad zu recht tragen.
Dies äußert sich in einem vorbildlichen Einsatz und einer ernsthaften Haltung.

Essen und Trinken auf dem Tatami ist verboten!

Nach dem Training soll der Judogi zu Hause luftig aufgehängt werden.