

Allgemeine Verhaltensregeln im DOJO

Man vergesse nie, dass das DOJO sowohl ein Ort technischen Trainings wie auch ein Ort der Geisteskultivierung ist.

Die Regeln der Höflichkeit sind zu beachten, besonders auch die nachfolgenden:

- Beim Betreten oder Verlassen der Matte grüsst man (RITSUREI, Gruss im Stehen).
- Am Anfang und Ende der Lektion grüssen sich der Trainingsleiter und die Schüler gemeinsam (ZAREI, Gruss im Knien).
- Man bemühe sich, unter allen Umständen seinen Kameraden zu helfen und für sie nie eine Ursache des Anstosses zu sein.
- Die Höhergradierten Gürtelträger sind zu respektieren, und ihre Ratschläge sind zu beachten. Die Höhergradierten haben ihrerseits für das Weiterkommen der weniger Fortgeschrittenen in kluger und freundschaftlicher Weise zu sorgen.
- Im DOJO verhalte man sich ruhig; laute Konversation und Lärm sind zu vermeiden.
- Reinlichkeit ist eine Zier! (Sauberkeit des Körpers, Sauberkeit des Judogi, Ordnung im Tragen des Judogi).
- Die Matte betrete man nur barfuss.
- Finger- und Zehennägel sind kurz zu schneiden.
- Ketten, Ringe oder andere Metallgegenstände sind vor dem Training zu entfernen, damit Unfälle vermieden werden.
- In den Trainings- und Garderoberräumen darf nicht geraucht und soll nicht Kaugummi gekaut werden.
- Essen und Trinken ist während dem Training verboten. Es ist ratsam, die Nahrung 1-2 Stunden vor dem Training einzunehmen.
- Beim Verlassen der Matte während des Trainings meldet man sich beim Trainingsleiter ab.
- Die Weisungen des Trainingsleiters oder seines Stellvertreters sind zu befolgen.
- Nach dem Training duschen und Körperpflege.
- Wenn man krank ist (auch bei Erkältungsfällen) trainiert man nicht! Man kann nicht nur sich selbst schädigen, sondern steckt auch andere an.