

Dojoregeln Judo- und Ju-Jitsuclub Ni-Honto Heiligkreuz

Das Dojo ist ein Ort der Ruhe, Konzentration und Disziplin.

Das Wort des Trainers oder der Trainerin ist für jeden verbindlich.

Nach dem Eintreten in das Dojo werden die Strassenschuhe im Schuhgestell ordentlich deponiert und von dort weg mit Zori oder Finken weitergegangen.

Vor dem Betreten der Tatami (Matten) werden die Füße gewaschen. Die Tatami werden normalerweise nur barfuss betreten, auf keinen Fall mit Schuhen.

Vor dem Betreten der Mattenfläche sind die Zoris am Mattenrand schön geordnet zu deponieren. Die Fläche zwischen den silbrigen Markierungen ist als Durchgang für Notfälle freizuhalten.

Der Unterricht soll regelmässig besucht werden. Die Trainierenden erscheinen pünktlich.

Das Angrüssen wird von zu spät kommenden Trainierenden nicht gestört. Es wird neben den Matten gewartet, bis das Angrüssen abgeschlossen ist.

Während des Trainings darf die Mattenfläche nur mit Erlaubnis der Trainerin oder des Trainers verlassen werden.

Beim Verlassen der Mattenfläche sind die Zoris anzuziehen.

Der Judogi soll immer sauber sein.

Finger- und Zehennägel sind zur Vermeidung von Kratz- und Schnittwunden immer kurz geschnitten. Ebenfalls darf während dem Training kein Schmuck getragen werden.

Während des Trainings darf auch mal gelacht werden.

Im Umgang mit dem Partner ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Jeder übt mit jedem.

Im Training soll das Verhalten gegenüber jedem Mittrainierenden freundschaftlich, hilfsbereit, höflich, zuvorkommend und neutral sein.

Bei jedem Partnerwechsel grüssen sich die Trainierenden, am Anfang und am Ende der Übungssequenz.

Gäste und Zuschauer, welche nicht am Training teilnehmen verhalten sich so, dass der Unterricht nicht gestört wird.

Tiere haben im Dojo nichts verloren und müssen draussen bleiben.

Zwecks Unfallgefahr darf die äusserste Mattenreihe (rote Matten) für Randori (Übungskämpfe) nicht genutzt werden.

Für Fragen der Zuschauer steht der Trainer oder die Trainerin nach dem Training gerne zur Verfügung.