

Dojo-Ordnung - Allgemeine Judo-Informationen

Judo heißt: Der sanfte Weg.

Der *Dojo* ist also der Ort, an dem man den *Weg* studiert, der Übungsraum der Kampfkünste.

Das Dojo soll eine Stätte der Ruhe und Konzentration sein. Damit das erreicht wird, sind gewisse Dojo-Sitten und eine Dojo-Etikette unerlässlich.

Allgemeine Verhaltensregeln:

- Der Judoka erscheint rechtzeitig zum Trainingsbeginn. Das Training beginnt und endet mit der Begrüßungszeremonie.
- Bitte nicht in der Halle umziehen, sondern in den Umkleieräumen.
- Der Judo-Anzug sollte die richtige Größe haben (max. Hosenlänge: bis zum Knöchel). Hosenbeine eventuell umnähen. Mädchen tragen unter dem Judogi ein weißes T-Shirt. Jungen tragen unter der Jacke nichts.
- Geld und Wertsachen nicht in der Umkleide lassen, sondern in einer Tasche mit in die Halle nehmen oder beim Trainer abgeben. Der Verein haftet nicht für eventuellen Verlust.
- Während des Trainings darf die Matte nur mit Genehmigung des Trainers verlassen werden. Um das Training möglichst nicht zu unterbrechen, bitte vorher zur Toilette gehen.
- Bitte lange Haare zusammenbinden, da sonst der Partner behindert werden kann.
- Ein Judoka weist keinen Trainingspartner zurück! Höflichkeit und gegenseitige Hilfeleistung sind Grundregeln des Judos.
- Der Trainer hat das Recht, Judokas, die sich unsportlich verhalten, von der Matte oder aus dem Dojo zu weisen.

Sauberkeit und Hygiene:

- Trainiert wird mit bloßen Füßen. Deshalb bitte vorher Füße waschen und außerhalb der Matte nicht barfuß laufen (Badelatschen etc. anziehen).
- Jeder sollte mithelfen, damit Dojo und die Umkleieräume sauber bleiben. Bitte daher kein Essen und Trinken im Dojo (auch kein Kaugummi, schon gar nicht auf der Matte).

Vermeidung von Verletzungen:

- Kein Schmuck auf der Matte (Uhren, Ohrringe, Fingerringe, Haarklammern etc.)
- Wegen Verletzungsgefahr für sich und andere die Finger- und Fußnägel kurz halten.

Liebe Eltern:

- Bitte Handys während des Trainings ausschalten.
- Bitte in der Winterzeit auf saubere Schuhe achten, damit die Halle nicht verschmutzt wird!
- Bitte auch neben der Matte nicht zu viel (laute) Konversation, auch nicht mit dem Trainer.