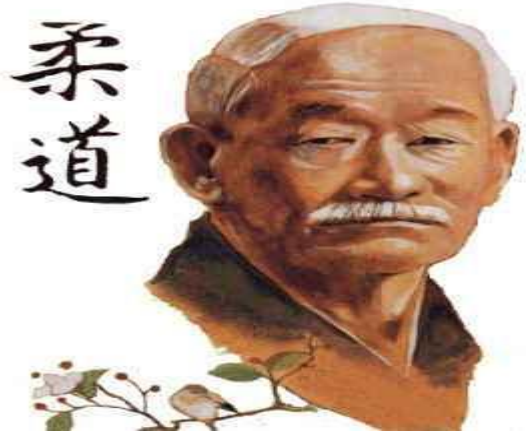


„Dojo- Sitten“

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 Ziel unter Berücksichtigung unserer Judowerte erreicht wird, sind gewisse Dojo-Sitten und einige 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 Umkleideräumen.
- Der Judo-Anzug sollte die richtige Größe haben und sauber sein. (max. Hoslänge: bis zum Knöchel aber auch nicht zu kurz).
- 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.
- 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.
- Aufforderung des Trainers ist unbedingt zu folgen. Wenn der Trainer spricht, ist absolute Ruhe.

Sauberkeit, Hygiene und Verletzungsgefahr:

- Bitte lange Haare zusammenbinden, da sonst der Partner behindert und man selbst verletzt werden kann.
In den Haargummi's, - bändern darf kein Metall oder Plastik sein.
- Trainiert wird mit bloßen Füßen. Deshalb bitte vorher Füße waschen und außerhalb der Matte nicht barfuß laufen.
(Badelatschen oder ähnliches anziehen)
- Jeder hilft mit, Dojo und die Umkleieräume sauber zu halten.
- Kein Essen und Trinken im Dojo (auch kein Kaugummi, schon gar nicht auf der Matte und während des Trainings). Also nur in den Umkleiden!!!!

Vermeidung von Verletzungen:

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

Liebe Eltern:

Es ist gestattet und sogar erwünscht, wenn Eltern das Training der Kinder besuchen und zuschauen. Da der Platz begrenzt ist und das Training nicht gestört werden soll, haben wir angelehnt an UNSERE Verhaltensregeln einige Bitten:

- Bitte Handys während des Trainings aus- oder stummschalten.
- Bitte in der Winterzeit auf saubere Schuhe achten, damit die Halle nicht verschmutzt wird!
- Die Matten werden nicht mit Schuhen betreten!
- Unser Oberkasseler Judoraum bietet leider nicht all zuviel Platz und erfordert deshalb umso mehr Rücksicht der Zuschauer um den Trainingsbetrieb von außen nicht zu stören.
- Bitte auch neben der Matte nicht zu laut unterhalten, auch nicht mit dem Trainer oder den Kindern, da dies die Konzentration aller stört.

Gibt es mal Sorgen, Probleme oder Ihr habt Anregungen, sprecht bitte Euren Trainer oder einen anderen bekannten Ansprechpartner Eures Vertrauens im Verein an, wir werden gemeinsam für alles eine Lösung finden...

Euer JJC

