



Judo-Club Marbach 1972 e.V.

Kata-Zentrum Schwarzwald-Baar



Die wichtigsten Regeln für das Benehmen im Ju-Dojo

Ein guter Judoka/eine gute Judoka

- ist immer pünktlich
- begrüßt beim Betreten des Dojo
- betritt die Matte nur im Judogi
- trägt immer einen sauberen Judogi (der Judogi ist kein Straßenanzug!)
- Kommt nie barfuß zur Matte sondern benutzt für den Weg aus der Umkleidekabine Slipper, damit die Matte sauber bleibt.
- ist immer gepflegt, die Fuß- und Fingernägel sind kurz geschnitten
- trägt keine harten Gegenstände (Kettchen, Haarklammern Uhren, Ohringe, etc.), damit er/sie sich und andere nicht dadurch verletzt
- schützt Wunden so, dass sie weder Kleidung noch Partner beschmutzen
- lutscht im Training keine Bonbons und kaut keinen Kaugummi
- befolgt die Anweisungen der Judo-Trainer/Trainerinnen
- konzentriert sich stets voll auf das Training
- spricht während des Trainings nicht über andere Dinge
- ist bestrebt mit besseren Judoka zu üben, er/sie darf diese höflich dazu auffordern
- übt nur die von den Trainern/Trainerinnen gezeigten Techniken
- ist stets hilfsbereit und unterstützt seine Partner/innen
- steht oder sitzt immer in korrekter Haltung und liegt nie auf der Matte
- ist fair, kein überheblicher Sieger und ein guter Verlierer
- wendet Judo-Techniken außerhalb des Trainings nur zur Selbstverteidigung an
- beachtet auch außerhalb des Dojo die Prinzipien „Freundschaft und gegenseitige Hilfsbereitschaft“
- entwickelt Selbstdisziplin und beachtet alle bestehenden Regeln