

JUDO BUDO CLUB

JU SHIN KAI
Postfach 228
8305 Dietlikon
www.ju-shin-kai.ch



Dojo Regeln

Höflichkeit

- Im Dojo verhält man sich ruhig und spricht **nur** über Judo.
- Beim Betreten und Verlassen der Matte grüsst man in Ritsurei (Grüssen im Stehen). Am Anfang und am Ende der Lektion grüssen sich Trainer und Schüler gemeinsam im Zarei (Grüssen auf den Knien).

Hygiene

- Reinlichkeit **muss** sein (Sauberkeit des Körpers, Judogi).
- Finger – und Zehennägel sind **kurz** zu schneiden.
- **Nicht** mit dem Judogi von Zuhause ins Dojo kommen.
- Die Matte betritt man **nur** barfuss (von der Garderobe bis zum Dojo, **Zori** oder **Hausschuhe** tragen).
- Trinken nur aus der mitgebrachten Wasserflasche.
- Mädchen müssen ein helles (graues oder weisses) T-Shirt unter dem Judogi tragen.
- Jungs ohne T-Shirt.
- Essen ist auf den Matten nicht erlaubt.

Sicherheit

- Ketten, Ringe, Ohrringe und andere Metallgegenstände sind vor dem Training zu entfernen, damit Unfälle vermieden werden können.
- Lange Haare werden vor dem Training mit einem Haargummi ohne Metall zusammengebunden.

Selbstbeherrschung

- Wer gegen die Wand lehnt, oder Dummheiten macht, wird bestraft.
- Beim ersten Verweis muss bis zum Ende des Trainings ausgesetzt werden. Am Abend oder am anderen Tag werden die Eltern informiert. Beim 2. mal wird das Kind ohne zu zögern nach Hause geschickt.

Pünktlichkeit

- 10 Minuten vor dem Training erscheinen (Matten legen).
- Wen man verhindert ist, beim Trainer oder beim Vorstand abmelden.

JUDO BUDO CLUB

JU SHIN KAI
Postfach 228
8305 Dietlikon
www.ju-shin-kai.ch



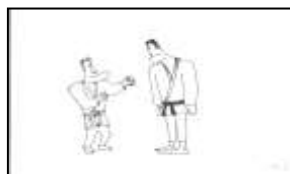
Ehrenkodex

- **Der Ehrenkodex ist in jedem Fall im Dojo zu befolgen**

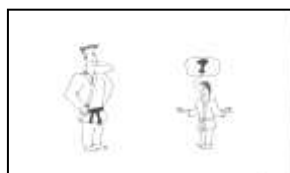
- Höflichkeit →



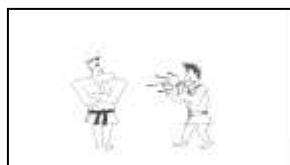
- Mut →
mutig sein, neues ausprobieren



- Aufrichtigkeit →
immer sagen, was man denkt, fair sein



- Selbstbeherrschung →
Kontrolle über sich selbst



- Ehre →
sich selbst treu bleiben



- Bescheidenheit →
zurückhaltend sein, nicht angeben



- Respekt →
vor dem Platz und Personen



- Freundschaft →
Kameradschaft, keine Foppereien,
Fair sein



Sektionsleiter Judo