

柔道 柔術



1. Judokas gehen rücksichtsvoll mit ihren Kameraden um und helfen sich gegenseitig.
2. Grüsse jedes Mal mit Ritsurei, wenn du die Matte betrittst oder sie verlässt.
3. Am Anfang und am Ende des Trainings begrüßen sich Trainer und Trainierende mit Zarei.
4. Befolge die Anweisungen des Trainers oder seines Stellvertreters.
5. Jeder übt mit jedem, Mädchen mit Knaben, Kleine mit Grossen, höher mit tiefer Gradierten.
6. Übe konzentriert und störe die Konzentration der anderen nicht, indem du Lärm machst oder schwatzt.
7. Betrete die Matte nur barfuss mit sauberen Füßen und trage Sandalen auf dem Weg von der Garderobe zur Matte.
8. Komm in einem sauberen Judogi auf die Matte.
9. Schneide deine Finger- und Zehennägel kurz.
10. Lege deine Uhr und deinen Schmuck ab, bevor du die Matte betrittst.
11. Gehe auf die Toilette, bevor das Training beginnt.
12. Im Dojo darf nicht geraucht und Kaugummi gekaut werden. Während des Trainings wird nicht gegessen und getrunken. Am besten isst du 1 bis 2 Stunden vor dem Training etwas.
13. Falls du während des Trainings die Matte verlassen musst, meldest du dich vorher beim Trainer ab.
14. Den Weg zum und vom Training legst du in normalen Kleidern zurück. Ziehe dich in der Garderobe um und dusche nach dem Training.
15. Wenn du erkältet bist, solltest du nicht trainieren, um die anderen nicht anzustecken und dich selber zu schonen.
16. Lass deinen vierbeinigen Freund zu Hause. Im Dojo stört er dich und andere.