Dojoregeln

Um einen geordneten und strukturierten Trainingsablauf durchführen zu können, gibt es einige Regeln und Grundsätze, die eingehalten werden müssen:

- Das Dojo ist ein Ort der Ruhe, Konzentration und Disziplin.
- Das Wort des Trainers oder der Trainerin ist für jeden verbindlich.
- Nach dem Eintreten in das Dojo werden die Strassenschuhe im Schuhgestell ordentlich deponiert und von dort weg mit Zori oder Finken weitergegangen.
- Vor dem Betreten der Tatami (Matten) werden die Füsse gewaschen. Die Tatami wird normalerweise nur barfuss betreten, auf keinen Fall mit Schuhen, Zoris oder Finken.
    - Schmutzige Fussflächen werden nicht toleriert - wurde draussen Barfuss gegangen, sind die Füsse vor dem Training dementsprechend zu reinigen!
- Vor dem Betreten der Tatami sind die Zoris oder Finken am Mattenrand schön geordnet zu deponieren. Trinkflaschen werden neben die Zori gestellt.
- Bälle haben grundsätzlich auf den Matten nichts verloren. Werden bei einzelnen Trainings andere Regeln kommuniziert, zählen diese nur für dieses Training. Im Zweifel gilt es, den Trainer zu fragen.
- Der Unterricht soll regelmässig besucht werden. Die Trainierenden erscheinen pünktlich.
- Das Angrüssen wird von zu spät kommenden Trainierenden nicht gestört. Es wird neben den Matten gewartet, bis das Angrüssen abgeschlossen ist.
- Während des Trainings dürfen die Tatami nur mit Erlaubnis der Trainerin oder des Trainers verlassen werden.
- Beim Verlassen der Tatami sind die Zoris oder Finken anzuziehen.
- Der Judogi soll immer sauber sein.
- Finger- und Zehennägel sind zur Vermeidung von Kratz- und Schnittwunden immer kurz geschnitten. Ebenfalls darf während dem Training kein Schmuck getragen werden.
- Während des Trainings darf auch mal gelacht werden.
- Im Umgang mit dem Partner ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot
- Jeder übt mit jedem.
- Im Training soll das Verhalten gegenüber jedem Mittrainierenden freundschaftlich, hilfsbereit, höflich, zuvorkommend und neutral sein.
- Bei jedem Partnerwechsel grüssen sich die Trainierenden, am Anfang und am Ende der Übungssequenz.
- Gäste und Zuschauer, welche nicht am Training teilnehmen verhalten sich so, dass der Unterricht nicht gestört wird.
- Tiere gehören nicht ins Dojo und müssen draussen bleiben.
- Zwecks Unfallgefahr darf die äusserste Mattenreihe nicht genutzt werden.
- Für Fragen der Zuschauer steht der Trainer oder die Trainerin nach dem Training gerne zur Verfügung.