



# Dojo-Regeln



## Vor/nach dem Training

*Ein guter Judoka...*

- zieht die Schuhe am Schuhregal aus und betritt den Gang neben der Matte nur mit Schlappen.
- zieht sich eigenständig in der richtigen Umkleide (nicht am Mattenrand!) um und kommt nicht schon im Judoanzug ins Dojo.
- packt die Klamotten wieder zurück in die Tasche und lässt diese in der Umkleide.
- stellt die Trinkflasche an den Mattenrand. Snacks oder Essen haben beim Judotraining nichts zu suchen!
- achtet darauf, dass beim Abstellen die Laufwege frei bleiben.
- erscheint stets gepflegt zum Training: sauberer Judogi, saubere Füße, geschnittene Finger-/Fußnägel, lange Haare zusammen gebunden (Haargummi ohne Metall)
- legt Schmuck ab (am besten direkt schon zu Hause).
- wartet leise außerhalb der Matte bis die eigene Trainingseinheit beginnt.

## Während des Trainings

*Ein guter Judoka...*

- informiert den Trainer, wenn er/sie die Matte verlassen muss.
- geht zuerst zum Trainer, wenn er/sie sich einmal verspätet.
- bittet bei Verletzung, Gürtel binden oder ä. einen Trainer oder Sportassistenten um Hilfe.
- verlässt die Matte nur mit Schlappen.
- wartet auf das Signal des Trainers für die Trinkpause.
  
- hält sich stets an die Judowerte.

## Eltern eines guten Judokas...

- parken nicht auf dem ans Sportkarree grenzenden Parkplatz, da dieser den Übungsleitern vorbehalten ist.
- halten sich aus dem Training heraus, es sei denn sie werden explizit von den Trainern aufgefordert zu helfen.
- unterstützen die o.g. Abläufe indem sie die Tasche entsprechend bestücken und die Kinder ermutigen, sich zuerst an die Trainer zu wenden.
- betreten den Turnschuhgang neben der Mattenfläche selbst auch nicht mit Straßenschuhen.
- gehen mit gutem Beispiel in jeglichen Situationen voran.

