

# 13 Dojo-Regeln



*Die Dojo-Ordnung gehört zur Budo-Etikette, da sie die Höflichkeitsformen (rei-gi) der Judoka im Dojo und die traditionellen Umgangsformen (saho) untereinander regelt und damit Maßstäbe setzt für die moralischen und ethischen Werte des Budo. Die Regeln gelten auch für die Turnhalle, die beim ESV-Siershahn in den Judo-Trainingszeiten das Dojo ersetzt.*

1. Sei pünktlich im Training! Pünktlichkeit, d. h. gemeinsamer Trainingsbeginn und auch das gemeinsame Trainingsende, ist eine höfliche Voraussetzung für Schüler und Lehrer.
2. Hilfe mit beim Mattenaufbau! Jeder Schüler hat sich beim Auslegen und Abräumen der Matten zu beteiligen.
3. Sei höflich und rücksichtsvoll! Der höher graduierte Judoka nimmt Rücksicht auf den Anfänger oder Schüler.
4. Arbeite und denke mit! Dein Verhalten ist Voraussetzung für ein reibungsloses Training. Sei aufmerksam und kameradschaftlich. Beteilige dich am Training.
5. Zeige Respekt! Der Schüler ehrt den Meister und der Meister respektiert den Schüler. Der tiefer Graduierte zeigt Respekt und Hochachtung gegenüber dem höher Graduierten und dem Lehrer (Sensei). So geht der Weg des Respekts von unten nach oben, von oben nach unten und von einem zum andern. Den Anweisungen des Trainers ist Folge zu leisten. Sei nicht überheblich.
6. Sei sauber! Beachte die hygienischen Grundvoraussetzungen für ein sportliches Training mit anderen Menschen. Wasche oder dusche dich vor und nach dem Training. Die Finger- und Fußnägel sollten immer kurz geschnitten sein. Die Matten sind nur barfuss zu betreten. Auch der Judogi (Judoanzug) sollte immer sauber sein. Nach dem Training sollte der Judogi zu Hause luftig aufgehängt werden.
7. Das Lutschen von Bonbons und auf Kaugummi ist im Training aufgrund von Verschluckungsgefahr verboten.
8. Vermeide Verletzungsgefahr! Schmuck ganz gleich welcher Art, d. h. Fingerringe, Ohringe, Halsketten und auch die Brille, sollten vor dem Training abgelegt werden. Auch ein Piercing kann Verletzungen verursachen. Das Training zwischen den Judoka findet in enthusiastischer jedoch nicht gewaltvoller Art statt! Niemand soll beim Training verletzt werden, sobald die Gefahr einer Verletzung entsteht gibt der Unterlegene auf.
9. Verlasse die Tatami nicht während dem Training! Es ist unhöflich gegenüber dem Partner und Lehrer, die Matte während des Trainings unaufgefordert oder unentschuldigt zu verlassen. Bei wichtigen Gründen (Toilette Unwohlsein, Verletzung) ist dem Lehrer vorher Bescheid zu geben.
10. Unnötiges Wehklagen ist zu vermeiden. Halte deinen Körper immer unter Kontrolle. Wegen eines stärkeren Partners oder Gegners lehnt man die Konfrontation nicht ab
11. Verboten sind unfaire Aktionen! Vermeide es, beim Training und im Kampf dein Gegenüber durch Beißen, Stoßen, Treten, Kneifen, an den Haaren ziehen, Füße und Beine verdrehen usw. zu ärgern und zu schädigen. Das hast du nicht nötig!
12. Beachte die Anweisungen des Trainers! Auf die Hinweise und Aufforderungen des Trainers ist zu achten.
13. Sei beständig! Trainiere regelmäßig. Nur so können sich deine Partner auf dich verlassen und nur durch Beständigkeit im Unterricht wirst du zum Meister. Familienangehörige, Gäste und andere Zuschauer, können sich das Training von den Bänken um die Judomatte herum ansehen, werden jedoch gebeten, sich so zu verhalten, dass sie das Training nicht stören.