



Dojo-Regeln

- Das Dojo¹ ist ein Ort der Ruhe, Konzentration und Disziplin. Das Verhalten im Dojo muss hieran angepasst sein.
- Das Wort des Trainingsleiters oder seiner Helfer ist für jeden verbindlich. Er hat das Recht und die Pflicht jeden zur Ordnung zu rufen, der sich nicht in die Disziplin einfügt. Gleichzeitig ist er aber auch Vorbild in Bezug auf die Einhaltung der Dojo-Regeln und Etikette.
- Das Dojo ist nicht mit Straßenschuhen zu betreten. Trainierende benutzen für den Weg von der Garderobe zum Dojo saubere Schuhe (Zori²). Besucher ziehen vor der Trainingshalle die Schuhe aus oder die vom Verein bereitgestellten Überzieher an.
- Der Judoka hat mit einem gepflegten Äußeren zu erscheinen. Dies bedeutet im Besonderen, dass die Finger-/Fußnägel nicht zu lang sind (auch um Verletzungen zu vermeiden). Die Tatami³ wird grundsätzlich barfüßig betreten. Ausnahmen sind mit dem Trainingsleiter im Einzelfall abzusprechen.
- Beim Betreten des Dojo bzw. der Tatami wird in Richtung des Kamiza⁴ begrüßt.
- Das Training soll regelmäßig besucht werden. Ein Zuspätkommen ist nach Möglichkeit zu vermeiden.
- Während des Trainings darf die Mattenfläche nur in Ausnahmefällen mit Erlaubnis des Trainingsleiter oder seine Helfer verlassen werden.
- Während des Trainings hat im Dojo Ruhe zu herrschen. Gespräche sollen sich vornehmlich auf das Training beziehen. Unkontrollierte Laute wie Schreie, unnötige Schmerzäußerungen sind zu vermeiden.

1 Trainingshalle

2 Badeschlappen, Hausschuhe oder ähnliches speziell für die Trainingshalle

3 Judo-Matte

4 Platz des Trainingsleiters / Trainers



Dojo-Regeln

- Der Judo-Gi⁵ hat immer sauber zu sein.
- Im Umgang mit dem Partner ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Beim gemeinsamen Training unterschiedlicher Grade nimmt der höher graduierte Judoka Rücksicht auf den weniger fortgeschrittenen Ausbildungsstand seines Partners.
- Während des Trainings auf der Matte sind persönliche Freundschaften oder Antipathien außer Acht zu lassen. Das Verhalten gegen über jedem Judoka hat immer gleich neutral, höflich und zuvorkommend zu sein.
- Bei jedem Partnerwechsel (am Anfang und am Ende jedes Trainingsteiles) grüßen sich die Partner durch eine leichte Verbeugung.
- Die Judoka sollen untereinander hilfsbereit, freundlich und zuvorkommend sein. Damit folgen sie einem der wichtigsten von Jigoro Kano⁶ aufgestellten Grundsatz für das Judo-Training:
„Jita-Kyoei“ („Gegenseitiges Freundschaft und Hilfsbereitschaft“)
- Gäste und Zuschauer (auch Angehörige trainierender Kinder), welche nicht am Training teilnehmen verhalten sich so, dass das Training auf keinen Fall gestört wird. Das Einmischen in das Training, das Beeinflussen des Judoka sowie die Kritik am Training sind während des Trainings auf jeden Fall zu unterlassen. Der Trainingsleiter steht nach Abschluss des Trainings (das bedeutet nach dem Abbauen der Judo-Matte) selbstverständlich für Fragen zur Verfügung.
- Es liegt im Ermessen des Trainingsleiters oder Trainers ob und wie eine Ermahnung zu erfolgen hat. Grundsätzlich soll die Maßnahme der Situation und dem Judoka angemessen sein.



⁵ Judo-Anzug

⁶ Der Begründer des Judo-Sport