

Dojo Ordnung - Judoschule Kübler

Das Dojo ist der „Ort des Weges“ – ein Raum des gemeinsamen Lernens, des gegenseitigen Respekts und der Persönlichkeitsentwicklung. Auf der Matte sind wir alle gleich und tragen gemeinsam die Verantwortung für die Sicherheit und den Erfolg unseres Trainings.

Mit dem Betreten des Dojos erkennst du folgende Regeln an:

1. Respekt und Etikette (Reigi)

- 1.1. **Das Grüßen (Rei):** Wir verbeugen uns beim Betreten und Verlassen der Matte (Tatami). Vor und nach jeder gemeinsamen Übung verbeugen wir uns vor unserem Partner.
- 1.2. **Respektvoller Umgang:** Wir begegnen Trainern, Mitschülern und Gästen stets höflich, hilfsbereit und auf Augenhöhe. Judo lebt vom Prinzip „Jita Kyoei“ (Gemeinsames Wohlergehen).
- 1.3. **Hilfestellung:** Höhergraduierte (Sempai) unterstützen die Anfänger (Kohai) bei ihrer Entwicklung.

2. Disziplin und Aufmerksamkeit

- 2.1. **Pünktlichkeit:** Wir erscheinen rechtzeitig vor Trainingsbeginn. Wer zu spät kommt, wartet am Mattenrand, bis der Trainer das Signal zum Betreten gibt.
- 2.2. **Fokus und Ruhe:** Während der Erklärungen des Trainers verhalten wir uns ruhig und aufmerksam. Unnötiges Reden oder Ablenkungen stören den Trainingsfluss.
- 2.3. **Mattenpräsenz:** Das Verlassen der Matte während des Trainings (z. B. für Trinkpausen oder Toilettengänge) ist nur nach Abmeldung beim Trainer gestattet.

3. Hygiene und Sicherheit

- 3.1. **Barfuss auf der Matte:** Die Mattenfläche (Tatami) wird barfuss und in Trainingskleidern betreten. Ausserhalb des Dojos (z. B. auf dem Weg zur Toilette) tragen wir zwingend Hausschuhe (Zori/Badeschlappen oder Schuhe).
Das Dojo ist Strassenschuhfreie Zone und darf nur in Socken oder Zori/Badeschlappen betreten werden.
- 3.2. **Körperpflege:** Saubere Hände und Füße sowie kurz geschnittene Finger- und Fussnägel sind Pflicht, um Verletzungen des Partners zu vermeiden. Lange Haare werden mit einem elastischen Band (ohne Metall) zusammengebunden.

- 3.3. **Kein Schmuck:** Uhren, Ringe, Ketten, Ohrringe und Piercings müssen vor dem Training abgelegt werden.
- 3.4. **Kaugummi kauen:** ist während des Trainings strengstens verboten
- 3.5. **Saubere Ausrüstung:** Der Judo-Anzug (Judogi) muss stets sauber, gewaschen und reissfest sein.
- 3.6. **Umgang mit Schweiss:** Wer stark schwitzt, bringt bitte ein eigenes Handtuch neben die Matte mit, um sich regelmässig abzutrocknen. So verhindern wir Rutschgefahr und Schweisslachen auf den Tatami.

4. Ordnung im Dojo

- 4.1. **Sauberkeit:** Wir halten die Garderoben und den Zuschauerbereich sauber. Abfall gehört in die dafür vorgesehenen Behälter. Organische Abfälle und PET Flaschen dürfen nicht im Dojo entsorgt werden.
- 4.2. **Verhalten in den Garderoben und im Dojo:** Die Garderobenbänke dienen ausschliesslich zum Sitzen und Umziehen. Das Hochsteigen auf die Bänke sowie das Hineinschauen in die Nachbargarderobe über die Trennwände hinweg sind aus Sicherheits- und Privatsphärengründen strengstens untersagt.
Das Dojo darf nur über die Haupttüre betreten und verlassen werden. Die Fenster dürfen nur zum Lüften geöffnet werden.
- 4.3. **Wertgegenstände:** Für Garderobe und Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.
- 4.4. **Handyverbot:** Mobiltelefone bleiben während des Trainings lautlos in der Tasche.
- 4.5. **Lärm:** In den Gängen und im Dojo wird Rücksicht auf die Nachbarschaft genommen und unnötiger Lärm unterlassen. Musik im Training ist auf Zimmerlautstärke einzuschränken.
- 4.6. **Mattenreinigung:** Nach jedem Training werden die Matten gewischt und Blutflecken gereinigt.
- 4.7. **Lüften und Fenster:** Wer nach dem Training als Letztes die Halle verlässt (der/die Trainer/in), stellt sicher, dass alle Fenster komplett geschlossen, die Lichter gelöscht sind und das Dojo abgeschlossen ist.

Wir trainieren miteinander, nicht gegeneinander. Achte auf deinen Partner wie auf dich selbst!

Viel Freude im Training wünscht die Judoschule Kübler