

*Das Dojo ist sowohl ein Ort für technisches Training wie auch ein Ort für Geisteskultur.
An diesem "Ort zum Studium des Weges" herrscht eine ganz spezielle Atmosphäre: Ruhe und
Konzentration, Intensität und Ernsthaftigkeit, Disziplin und gegenseitiger Respekt.*

Grundlage für das Verhalten bilden die beiden Judo-Prinzipien von Jigoro Kano:

*Jita Kyoei
Gemeinsames
Gedeihen*

自
他
共
榮

*Seiryoku Zenyo
Guter Gebrauch
der Energie*

精
力
善
用

Dojoregeln

Das Betreten des Dojo ist nur mit Zori oder Socken erlaubt.
Die Schuhe kommen beim Eingang ins Schuhgestell.

Handys werden auf "lautlos" gestellt. Bitte draussen telefonieren.

Im Dojo verhält man sich ruhig. Laute Gespräche und Lärm sind zu vermeiden.
Gespräche zwischen Trainierenden und Zuschauern sind zu unterlassen.

Finger- und Fussnägel sind kurz geschnitten, lange Haare zusammengebunden.

Auf der Matte dürfen keine harten Gegenstände (Kettchen, Ringe, Haarklammern usw.) getragen werden,
damit man sich und andere nicht verletzt.

Wer krank oder verletzt ist, schaut vom Mattenrand aus zu.
So schützt er sich und seine Partner.

Pünktliches und regelmässiges Erscheinen zum Training ist selbstverständlich.

Die Mattenfläche darf nur barfuss und mit sauberem Körper – und Geist– betreten werden.
Das Judogi ist gewaschen und ordentlich.

Verneige dich beim Betreten und Verlassen der Mattenfläche im Stehen (Ritsurei).

Am Anfang und Schluss einer Lektion verneigen sich Lehrer und Schüler zueinander,
zuerst im Sitzen (Zarei) und dann im Stehen (Ritsurei).

Vor und nach einer Übung im Stand verneigen sich die Übenden im Stehen,
bei einer Übung am Boden im Knien.

Jeder Partner ist der Beste für dich - jeder trainiert mit jedem.

Die Schüler richten ihre volle Aufmerksamkeit auf das Lernen – der Lehrer auf das Lehren.

