

DOJO REGELN



- ❖ Anweisungen an Trainingsteilnehmer erfolgen aus Gründen der Sicherheit und des geordneten Trainingsablaufs ausschließlich durch die Trainer und Übungsleiter!
- ❖ Judo ist ein Kontaktsport: Sauberkeit und Hygiene sind selbstverständlich! Hierzu zählen auch kurze Fingernägel!
- ❖ Außerhalb der Matte müssen Schuhe oder Schlappen getragen werden, ebenso wird die Matte ausschließlich barfuß betreten!
- ❖ Straßenschuhe sollen in den Umkleidekabinen oder vor dem Dojo abgestellt werden.
- ❖ Das An- und Abgrüßen dient sowohl der geistigen als auch der geistigen Entspannung und Vorbereitung: hierfür ist Ruhe erforderlich!
- ❖ Während des Trainings ist das Sitzen auf den Fensterbrettern zu unterlassen!
- ❖ Keine Getränke auf der Matte!
- ❖ Mit den Judomatten soll pfleglich umgegangen werden!

