



Dojo-Reglement

- Das Dojo ist ein **Ort der Ruhe**, Konzentration und Disziplin.
- Vor dem Betreten der Tatami (Mattenfläche) sind die Füße zu waschen. **Die Tatami werden grundsätzlich nur barfuss betreten.**
- Der Unterricht soll regelmässig besucht werden. Die Trainierenden erscheinen pünktlich (ca. 15min vor dem Training). Kommt jemand trotzdem einmal zu spät, sollte er leise die Matten betreten.
- Während des Trainings, darf die Mattenfläche nicht verlassen werden. In Ausnahmefällen ist der/die TrainerIn zu informieren und anzufragen.
- Während des Trainings darf die Mattenfläche nur mit Erlaubnis des/der TrainerIn verlassen werden.
- Das Judo-Gi (Trainingsanzug) sollte immer sauber sein. Normalerweise ist es spätestens nach jedem zweiten Training zu waschen.
- Finger- und Zehennägel sollten zur Vermeidung von Kratz- und Schnittwunden immer kurz geschnitten werden. Ebenfalls um der Verletzungsgefahr vorzubeugen, sollte während des Trainings keinerlei Schmuck (Fingerringe, Kettchen, Uhren, Ohringe) getragen werden.
- Während des Trainings darf natürlich auch gelacht werden :-)
- Im Umgang mit dem Partner, ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Jeder übt mit jedem.
- Bei jedem Partnerwechsel (am Anfang und am Ende der Übung) grüssen sich die Partner.
- Gäste und Zuschauer (auch Angehörige von trainierenden Kindern), welche nicht am Training teilnehmen, verhalten sich so, dass der Unterricht nicht gestört wird. (Nur 1x bei der Schnupperlektion, dürfen Angehörige dabei sein). Der resp. die TrainerIn steht nach Abschluss der Unterrichtsstunde selbstverständlich für alle Fragen zur Verfügung.

Trainingsverbot

- Bei Infektionskrankheiten soll man das Training nicht besuchen. Dasselbe gilt für Teilnehmer, die unter starken Schmerzen stehen oder Betäubungsmittel oder Alkohol genossen haben.
- Pilzerkrankungen z.B. Fusspilz, sollten durch einen Arzt behandelt werden.