

Dojo-Ordnung



*Dōjō [gesprochen Dodscho] ist japanisch und bedeutet „Ort des Weges“.
Gemeint ist damit in unserem Fall die Trainingshalle. Es ist ein Ort der Ruhe und der Konzentration.*

Judowerte

Die Judowerte bilden die Grundlage für Judo als ganzheitliches Konzept zur Schulung von Körper und Geist. Sie sind Maßgabe für die Regeln beim Training sowie beim Wettkampf und sind zu jeder Zeit zu achten.

Pünktlichkeit

Um rechtzeitig mit dem Training zu beginnen, sollten alle Judoka zur angegebenen Uhrzeit umgezogen in der Halle erscheinen. Da die Matten vor dem Training ausgelegt werden müssen, bedeutet dies insbesondere für die Teilnehmer/innen der ersten Gruppen (Trainingsbeginn: 16:45 Uhr), 10 Minuten vor Trainingsbeginn umgezogen in der Halle zu erscheinen, um beim Aufbau zu helfen.

Kleiderordnung

Beim Training wird ein Judogi (Judoanzug) getragen. Der dazugehörige Gürtel hält die Jacke zusammen und muss daher immer gebunden sein bzw. sofort neugebunden werden, sollte der Knoten sich öffnen.

Jungen trainieren im Allgemeinen ohne T-Shirt unter dem Anzug, wohingegen Mädchen stets ein T-Shirt oder Top tragen müssen.

Der Anzug ist erst unmittelbar vor dem Training an- und unmittelbar nach dem Training auszuziehen. Außerhalb des Dojos wird er nicht getragen, damit Verschmutzungen und andere Verunreinigungen unterbunden werden.

Ohringe, Ketten, Uhren und jegliche weiteren Accessoires dürfen nicht am Körper getragen werden, da das Verletzungsrisiko zu hoch ist. Permanentohrstecker und Piercings müssen mit Pflastern oder Tape abgeklebt werden.

Hygiene

Auf der Matte sind weder Schuhe noch Socken erlaubt. Es wird barfuß trainiert. Beim Verlassen der Matte müssen deshalb Hausschuhe oder Socken getragen werden um eine Verunreinigung durch Straßenschmutz oder Ähnlichem zu vermeiden. Da es sich beim Judo um eine Kontaktkampfsportart handelt, ist darauf zu achten mit sauberen Händen und Füßen sowie mit geschnittenen Nägeln zu trainieren.

Verlassen der Halle

Judoka dürfen die Halle nur mit Erlaubnis eines Trainers verlassen.

Essen & Trinken

Getränke oder gar Essen sind im Dojo verboten. Es gibt Trinkpausen, in denen man Gelegenheit bekommt, in den Umkleidekabinen zu trinken. Kaugummis und Bonbons bergen Verschluckungsgefahr und sind deshalb zu jeder Zeit tabu.

Mobiltelefone

Handys sollten nach Möglichkeit zu Hause bleiben, da in Notfällen Telefone der Trainer benutzt werden. Mitgebrachte Handys müssen ausgeschaltet sein und zur sicheren Aufbewahrung bei den Trainern abgegeben werden.

Besucher

Zuschauer auf den Bänken dürfen den Trainingsbetrieb in keiner Weise stören. Dies gilt insbesondere für die Nutzung von Mobiltelefonen. Kinder, die nicht am Training teilnehmen, dürfen die Matte nicht betreten.