

VERHALTENS-REGELN AUF DER JUDOMATTE

1. Judoka / Ju-Jitsuka (so heissen diejenigen, die Judo bzw. Ju-Jitsu üben) sind höflich und hilfsbereit zueinander.
2. Jeder übt mit Jedem; auch Grosse mit Kleinen und Buben mit Mädchen bzw. umgekehrt.
3. Alle müssen sich beim Üben so verhalten, dass beide Partner etwas lernen können.
4. Judokas üben immer abwechselnd, d.h. zunächst der eine, dann der andere - so lange, bis der Sensei (der Trainingsleiter) "Mate" sagt.
5. Alle Judotechniken werden von Anfang an sowohl rechts wie links geübt. So lernt man schneller.
6. Wenn der Sensei etwas vormacht, schauen die Schüler aufmerksam zu, damit sie die Judotechniken verstehen.
7. Die Judo-/Ju-Jitsukas wissen, dass Judo- und Ju-Jitsutechniken gefährlich sein können, wenn man sie grob und unaufmerksam anwendet. Daher müssen sich alle für das Wohlbefinden des Partners verantwortlich fühlen und überlegt üben.
8. Die Judo- und Ju-Jitsukas erscheinen sauber, d.h. mit gewaschenen Füßen, geschnittenen Zehen- und Fingernägeln sowie sauberen Judogis. Von der Garderobe zu den Matten sind auf jeden Fall Zori („Badschuhe“) zu tragen. Wegen Verletzungsgefahr, soll sämtlicher Schmuck zuhause bleiben, auch Kaugummis und Zeltli sind während dem Training nicht erlaubt.
9. Die Judo- und Ju-Jitsukas erscheinen pünktlich und verlassen die Matte nur am Ende des Unterrichts oder wenn sie sich vorher beim Sensei abgemeldet haben. Der Sensei muss immer wissen, wo sich jeder während des Unterrichts befindet.
10. Die Judo- und Ju-Jitsukas nehmen regelmässig am Unterricht teil. Die einzelnen Stunden bauen aufeinander auf und sind ein wichtiger Teil des ganzen Kurses.

Verena Rocha, Andreas Wisler