

柔道

Dojoregels

DE JUDOKA / JIU-JITSUKA BEHOORT:

1. ... op tijd in de les te verschijnen;
2. ... met blote voeten de mat te betreden;
3. ... buiten de mat gebruik te maken van slippers;
4. ... met een schone en frisse judogi op de mat te verschijnen.
Tevens dient de judogi pas *in de kleedkamer* te worden aangetrokken (en dus niet al thuis);
5. ... de judogi correct te dragen: de kimono links over rechts sluiten met behulp van de juiste knoop.
Daarnaast dient de judogi t.b.v. wedstrijden te voldoen aan de vastgestelde eisen: broek tot op enkels en mouwen tot aan polsen bij voorwaarts gestrekte armen;
6. ... voor heren: geen hemd of shirt onder de kimono te dragen (in overleg: medische gronden uitgezonderd);
7. ... te beschikken over een goede lichamelijke hygiëne (zoals korte en schone nagels, frisse adem, schone haren, enz.);
8. ... lange haren samen te binden;
9. ... geen sieraden te dragen;
10. ... geen etens-/drinkwaren op de tatami te gebruiken;
11. ... bestaande en tijdens de les ontstane wondjes te verbinden en eventueel bloed van de mat te verwijderen;
12. ... de instructies van de leraar op te volgen;
13. ... de les niet zonder toestemming te verlaten (toiletbezoek zo veel mogelijk voor en na de les);
14. ... tijdens luisteren naar de lesuitleg stil te zijn en op de juiste manier te zitten of te staan (niet liggen of tegen de muur leunen);
15. ... te groeten aan het begin en einde van de les/oefening naar de leraar c.q. partner;
16. ... te oefenen met diegene die hem/haar daartoe uitnodigt;
17. ... respect te tonen voor elkaar en zijn/haar verantwoordelijkheid te kennen;
18. ... zijn/haar emoties te beheersen en te zorgen voor een gezonde en sportieve instelling (niet onnodig slaan, schoppen, krabben, duwen, enz.).

Persoonlijke uitzonderingen s.v.p. overleggen met de trainer.

JUDO VIANEN

