



Dojo regels

DE JUDOKA / JIU-JITSUKA BEHOORT:

1. ... op tijd in de les te verschijnen;
2. ... met blote voeten de mat te betreden en buiten de mat gebruik te maken van slippers;
3. ... met een schone en frisse judogi op de mat te verschijnen (niet thuis al aantrekken);
4. ... de judogi links over rechts te sluiten met behulp van de juiste knoop;
5. ... voor heren: geen hemd of shirt onder de kimono te dragen (medische gronden uitgezonderd);
6. ... te beschikken over een goede lichamelijke hygiëne (lange haren samenbinden);
7. ... geen sieraden te dragen;
8. ... geen etens/drinkwaar, uitgezonderd water, in de dojo te nuttigen;
9. ... bestaande en tijdens de les ontstane wondjes te verbinden;
10. ... de instructies van de trainer op te volgen;
11. ... de les niet zonder toestemming te verlaten (toiletbezoek zo min mogelijk tijdens de les);
12. ... tijdens het luisteren naar de lesuitleg stil te zijn, zittend of staan;
13. ... te groeten aan het begin en einde van de les/oefening naar de leraar c.q. partner;
14. ... te oefenen met diegene die hem/haar daartoe uitnodigt;
15. ... zijn/haar emoties te beheersen en te zorgen voor een gezonde, respectvolle en sportieve instelling .

