



Binzstr. 12 in 8045 Zürich



Dojo-Regeln

Ziel: Verhindern von Verletzungen und Zeichen gegenseitigen Respektes

- Beim Betreten und Verlassen der Matten grüssen wir (Ritsurei-Gruss im Stehen)
- Am Anfang und Ende der Lektion grüssen sich die Trainingsleiter und die Schüler gemeinsam (ZAREI, Gruss im Knien)
- Beim Verlassen der Matte während des Trainings den Trainer informieren
- Gegenseitige Hilfe und Anstand sind Voraussetzung für den Lernfortschritt
- Höhergradierte sind zu respektieren und ihre Ratschläge zu beachten
- Höhergradierte sorgen für das Weiterkommen der weniger Fortgeschrittenen in kluger und freundschaftlicher Weise
- WERDE AUCH DANN, WENN DU GUTE ERFOLGE ERZIELT HAST NIE ÜBERHEBLICH UND ARROGANT
- Beim Abklopfen des Gegners müssen sofort alle Griffe gelöst werden
- Reinlichkeit ist Zeichen des Respekts:
 - Die Matte betreten wir nur barfuss und sauber
 - Das Judo-Gi ist sauber
 - Finger- und Zehennägel "kurz" halten (Verletzungsgefahr)
 - Ketten, Ringe und andere Metallgegenstände vor dem Training ablegen (Verletzungsgefahr)
 - Bei Piercings den Trainer fragen (Verletzungsgefahr)
 - Wer krank ist, trainiert nicht
 - Nach dem Training duschen
- Regelmässiges Training garantiert Erfolg.
- Pünktlichkeit zeigt den Respekt gegenüber den Anderen
- Die Trainings- und Garderoberräume sind rauch- und essfrei und werden sauber gehalten.