

# Budo Mugen Gronau

## Dojoregeln

Im Dojo (japanisch „Trainingsstätte“) gelten Regeln, die von allen Judoka einzuhalten sind.



1. **Pünktlichkeit:** Judoka sind pünktlich und fertig umgezogen beim Training und helfen beim Auf- und Abbau der Matten.
2. **Judogi:** Der Judogi (japanisch „Judoanzug“) wird erst am Trainingsort in den dafür vorgesehenen Umkleiden angezogen und nach dem Training dort wieder ausgezogen. Der Judogi ist immer sauber und in einwandfreiem Zustand.
3. **Sauberkeit:** Finger- und Fußnägel, Haare sowie Judoka selbst sind stets sauber und gepflegt. Finger- und Fußnägel sind geschnitten. Lange Haare sind mit einem Haargummi (ohne Metall) zu einem festen Zopf zusammengebunden. Die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten. Außerhalb der Matte sind stets Schlappen zu tragen.
4. **Schmuck, Kaugummi, ...:** Kaugummi und ähnliches haben auf der Judomatte nichts verloren. Aller Schmuck wird vor dem Betreten der Matte abgelegt.
5. **Anweisungen:** Den Anweisungen der Trainer ist stets Folge zu leisten. Wenn Trainer sprechen, dann sind alle Judoka ruhig und hören aufmerksam zu.
6. **Verlassen der Matte:** Die Matte wird nicht ohne Aufforderung durch oder Abmeldung beim Trainer verlassen. Toilettengänge sind vor oder nach dem Training zu erledigen.
7. **Rücksicht:** Höher graduierte oder körperlich stärkere Judoka nehmen Rücksicht auf niedriger graduierte oder körperlich schwächere Judoka. Umgekehrt lehnt kein Judoka eine Konfrontation wegen eines stärkeren Partners ab.
8. **Respekt:** Judoka respektieren alle Trainingspartner und Trainer. Sie achten auf die Grußformen (An- und Abgrüßen) vor, während und nach dem Training.
9. **Fairness:** Judoka verzichten auf unfaire Aktionen. Strengstens verboten sind unter anderem Schlagen, Treten, Beißen und Kneifen.
10. **Ruhe und Konzentration:** Lautes, aufdringliches, unkonzentriertes und ablenkendes Verhalten ist für Judoka nicht akzeptabel.