

Regeln und Riten des Judo

Judo bildet sowohl den Körper als auch den Geist.

Deshalb soll man nachstehende Regeln im Dojo beachten:

- Finger- und Zehennägel sollen kurz und sauber sein, so dass man den Partner nicht verletzt.
- Das Judogi ist sauber zu halten, das heißt das Gi nach dem Training auslüften und regelmäßig waschen. Die Beschaffenheit der Kleidung ist durch Vorschriften geregelt.
- Der Körper soll gut gepflegt werden.
- Auf der Matte darf nichts gegessen werden.
- Im Dojo keinen Schmuck oder scharfkantige Gegenstände tragen.
- Ordnung und Disziplin, die Bekleidung ordentlich aufhängen.
- Verletzungen müssen unverzüglich versorgt werden, um eine Infektion und Verschmutzung der anderen Judoka und der Matte zu vermeiden. Ältere Verletzungen müssen vorher verbunden sein.
- Der Judogürtel soll ordentlich gebunden sein.
- Beim Betreten des Dojo wird eine grüßende Verbeugung im Stand durchgeführt um den Ort, den Trainer und die Schüler zu begrüßen (Ritsu-rei).
- Man soll rechtzeitig zum Training erscheinen und sich bei Abwesenheit oder Zuspätkommen entschuldigen.
- Wenn man nicht übt, um z.B. auszurasen oder der Erklärung des Trainers zuzuhören, soll man dies den Regeln gemäß tun, d.h. man sitzt in der vorgeschriebenen Weise auf den Knien oder im Schneidersitz oder man steht, ohne sich irgendwo anzulehnen.



falscher Sitz



richtiger Sitz

- Konzentration ist notwendig um Fortschritte zu erzielen. Deshalb soll man unnötiges Sprechen und vor allem Unterhaltungen über andere Angelegenheiten als Judo vermeiden.
- Wenn sich die Matte in einem Raum befindet, der kein Dojo ist, soll man beim Betreten der Matte grüßen. Beim Verlassen der Matte oder des Dojo grüßt man ebenfalls.
- Den Gruß im Sitzen (Knien) (Za-rei) gebraucht man um den Trainer am Anfang und am Ende der Lektion zu begrüßen.
- Am Anfang und am Ende einer Übung grüßt man seinen Partner.
- Man soll selbstverständlich den Gruß richtig ausführen.