

Dojo-Regeln

- **Im Dojo sind alle gleich. Wir sind zu allen Mitschülern immer freundlich und hilfsbereit.**
- **Wir kommen immer regelmäßig und pünktlich zum Unterricht. (10-15 Minuten vor dem Trainingsbeginn)**
- **Wir bewegen uns umsichtig auf dem Sportgelände und im Dojo. Wir vermeiden Lärm.**
- **Vor dem Training legen wir Uhren und Schmuck ab.**
- **Schuhe lassen wir ordentlich aufgereiht vor der Türe stehen.**
- **Wir verneigen uns in der Tür, wenn wir das Dojo betreten oder verlassen.**
- **Die Übungsmatten betreten wir nur mit sauberem und ordentlichem Keikogi. Hände und Füße sind gewaschen, sowie die Nägel kurz geschnitten.**
- **Wir üben immer vorsichtig und rücksichtsvoll, damit nach dem Training jeder gesund nach Hause geht.**
- **Am Anfang und Ende jeder Übung verbeugen wir uns respektvoll vor unserem Partner.**
- **Wir sind im Unterricht immer aufmerksam. Wenn unser Trainer spricht oder uns etwas zeigt setzen wir uns in seiza auf die Matte und sind still.**
- **Wir befolgen immer die Anweisungen unseres Trainers und üben nur die gerade gezeigte Technik.**
- **Wir halten das Dojo sauber und passen auf, dass alles heil bleibt. Nach dem Training räumen wir gemeinsam auf.**
- **Wir benutzen erlernte Techniken niemals außerhalb des Dojos in Raufereien, um jemandem weh zu tun oder um mit unserem Können anzugeben.**