

«Dojo Etikette»

Regeln und Verhalten im Dojo



Das Dojo („Ort des Weges“) ist nicht nur ein Raum für körperliches Training, sondern auch ein Ort, an dem wir gemeinsam den Weg der Kampfkunst gehen – mit Respekt, Disziplin und innerer Haltung.



Sauberkeit und Hygiene

- Körper und Gi müssen sauber sein; Gi ordentlich tragen.
- Finger- und Zehennägel kurz schneiden.
- Matte nur barfuss mit gewaschenen Füßen betreten.
- Bei Fusskrankheiten (Warzen, Pilz) in sauberen, rutschfesten Socken trainieren.
- Nach dem Training duschen und Körperpflege beachten.

Sicherheit

- Schmuck (Ketten, Ringe, Uhren) vor dem Training entfernen.
- Essen während des Trainings verboten; Mahlzeit 1–2 Stunden vorher einnehmen.
- Kein Rauchen, Essen oder Kaugummi in Trainings- und Garderobenräumen.
- Bei Krankheit oder Erkältung nicht trainieren – Ansteckungsgefahr!

Verhalten

- Pünktlich und regelmässig erscheinen.
- Toilette vor Trainingsbeginn benutzen.
- Ruhe im Dojo – keine lauten Gespräche.
- Grüßen beim Betreten/Verlassen der Matte (Ritsurei) und zu Beginn/Ende der Lektion (Zarei).
- Anweisungen des Trainers respektieren und befolgen.
- Kameradschaftlich handeln, helfen, keinen Anlass zur Kritik geben.
- Höhergradierte respektieren; sie unterstützen die weniger Erfahrenen.
- Nach Abklopfen sofort alle Griffe lösen.
- Bleibe bescheiden, auch bei Erfolgen.
- Beim Verlassen der Matte während des Trainings beim Trainer abmelden.
- Persönliche Sachen nicht in Garderoben lassen.
- Fotos und Videos in Umkleiden sind verboten.

Hinweise für Eltern

- Umkleidekabinen sind **Privatbereich der Kinder** – Eltern betreten diese nicht. (Ausnahmen bei medizinischen Gründen, dann kurz und diskret.)
- Unterstützen Sie Ihr Kind durch Pünktlichkeit, Sauberkeit und respektvolles Verhalten.
- Während des Trainings bitte nicht stören; Gespräche mit dem Trainer vor oder nach der Lektion.