



JUDO CLUB CHUR



Die unten stehenden Dojo-Regeln werden beim Vereinseintritt automatisch anerkannt. Bei Missachtung der unten aufgeführten Regeln, wird der Vorstand gezwungen, Folgemassnahmen für das fehlbare Mitglied einzuleiten.

Dojo Judo Club Chur bezogene Regeln

- Eintreten: Schuhe ausziehen, vor dem Trainingsbeginn Füsse waschen.
- Flyer beim Haupteingang beachten.
- Bei Trainingswechsel keine Gespräche im Dojo – auf den Gang ausweichen.
- Trainingsmaterial ordentlich gebrauchen und versorgen.
- Reismatte ist Grenzzone und darf nur in Ausnahmefällen betreten werden.
- Vor und nach dem Training Reinigung des Dojos.
- Trinkpausen nur auf Anordnung des Trainers.
- Pünktlichkeit bringt dem Trainer den nötigen Respekt und bei Verspätung gibt es entsprechende Massnahmen (Strafen).
- Essen und Trinken während des Trainings verboten auch in der Umziehkabine.
- Getränkeflaschen geordnet unter die Zuschauerbank stellen.
- Verlassen des Dojos: Licht abstellen, Aufenthaltsraum aufräumen, Rollis herunterlassen.
- Nach dem Trainingsbeginn ist das Licht in der Umkleidekabine zu löschen.
- Toilettenpausen während des Trainings verlangen korrektes Abmelden beim zuständigen Trainer.
- Gegenseitiger Respekt: kein schlechtes Reden über andere Mitglieder.
- Zutritt für den Büroraum ist nur für den Vorstand erlaubt.
- Medizinschrank nur für Trainer; kein Verarzteten im Dojo.
- Kiosk: Es gibt nur Ware gegen Sofortbezahlung.
- Wurfmatte: Überzug ist vorsichtig zu entfernen, resp. danach wieder zu beziehen.
- Zuschauer: ruhig verhalten.
- Trainierende nicht an die Wand oder Fenstersimse lehnen.
- Alle Materialien und Gegenstände, welche sich im Dojo befinden, sind mit Respekt zu behandeln.
- Waffen berühren verboten.
- Mitglieder des JC Chur halten sich grundsätzlich im eigenen Dojo auf; nicht bei Shotokan-Schule oder im Dojo von Roger Frei.

Allgemeine Judo-Prinzipien

Verhalten im Dojo

Man vergesse nie, dass das Dojo sowohl ein Ort für technisches Training, wie auch ein Ort für Geisteskultur ist.

Die Regeln der Höflichkeit sind zu beachten, besonders die nachfolgenden:

- Beim Betreten oder Verlassen der Matte grüsst man (RITSU-REI, Gruss im Stehen).
- Am Anfang und Ende der Lektion grüssen sich der Trainingsleiter und die Schüler gemeinsam (ZAREI, Gruss im Knien).
- Man bemüht sich, unter allen Umständen seinen Kameraden zu helfen und für sie nie Ursache des Anstosses zu sein.
- Die höhergradierten Gürtelträger sind zu respektieren, und ihre Ratschläge sind zu beachten. Die Höhergradierten haben ihrerseits für das Weiterkommen der weniger Fortgeschrittenen in kluger und freundschaftlicher Weise zu sorgen.
- Im Dojo verhalte man sich ruhig; laute Konversation und Lärm sind zu vermeiden.
- Reinlichkeit ist eine Zier! Sauberkeit des Körpers, Sauberkeit des Judogis, Ordnung im Tragen des Judogis.
- Die Matte betrete man nur barfuss.
- Finger- und Zehennägel sind kurz zu schneiden.
- Ketten, Ringe oder andere Metallgegenstände sind vor dem Training zu entfernen, damit Unfälle vermieden werden.
- In den Trainings- und Garderobenräumen darf nicht geraucht und soll nicht Kaugummi gekaut werden.
- Essen und Trinken ist während des Trainings verboten. Es ist ratsam, die Nahrung 1 – 2 Stunden vor dem Training einzunehmen.
- Die Weisungen des Trainingsleiters oder seines Stellvertreters sind zu befolgen.
- Nach dem Training duschen und Körperpflege

Ratschläge für den Judoka

- Werde auch dann, wenn Du schon gute Erfolge erzielt hast, nie überheblich.
- Behandle Deinen Partner wie einen Bruder und Freund.
- Hilf immer dem Schwächeren.
- Befolge die Anweisungen Deines Lehrers und Meisters; danke ihm durch respektvolles Benehmen.
- Erscheine regelmässig zu den Übungen.
- Nur im Falle von Notwehr darfst Du gelernte Würfe und Griffe Drittpersonen gegenüber anwenden.
- Es ist verboten, Würfe und Griffe leichtsinnig oder mit Gewalt durchzuführen.
- Beim Ruf „Halt“ oder wenn der Partner es verlangt, musst Du alle Griffe sofort lösen.
- Lasse Dich nie zu unfairen Handlungen hinreissen.
- Lebe auch im Alltag nach dem Grundsatz „Nachgeben, um zu siegen“.

Splügen, 07.08.2007

Judo Club Chur

Christian Lüthi, Präsident