



Dojoregeln

1. Budokas sind fair und rücksichtsvoll, sie respektieren und helfen einander.
2. Die Budokas erscheinen pünktlich zum Training und zu anderen Anlässen.
3. Die Garderobe darf nur mit Zori bzw. Finken betreten werden, die Matten nur barfuss. Ausserhalb des Mattenfeldes benutzen die Trainierenden Zori/Finken.
4. Die Füsse sind vor dem Training in der Garderobe zu waschen. Der Kimono soll sauber und intakt sein und wird erst im Dojo angezogen.
5. Zur Vermeidung von Verletzungen sind Finger- und Zehennägel kurz zu schneiden; Uhren, Schmuck und dergleichen müssen abgelegt werden.
6. Auf den Matten darf weder gegessen noch Kaugummi gekaut werden.
7. Zuschauer und Besucher verhalten sich so, dass das Training und die Trainierenden nicht gestört oder beeinflusst werden.

Trainingsregeln

1. Komm regelmässig ins Training, so lernst du schneller.
2. Geh vor dem Training zur Toilette, so kannst du ungestört trainieren.
3. Grüsse beim Betreten und Verlassen des Mattenfeldes den Kamiza (Ehrenplatz).
4. Jeder übt mit jedem; du lernst mehr, wenn du die Techniken mit verschiedenen Partnern übst.
5. Grüsse und verabschiede bei jedem Partnerwechsel deine Budo-Partner.
6. Befolge unbedingt die Anweisungen der Trainingsleitung oder der anwesenden Dan-Träger.
7. Verlasse das Mattenfeld nicht ohne Erlaubnis der Trainingsleitung.