

Etikette und Respekt – Verhalten im Dojo

- ✚ **Beim Betreten und Verlassen des Dojos (Trainingshalle) sowie der Tatami (Matten) verbeuge Dich!**
(Die Verbeugung ist ein Zeichen von Respekt gegenüber der Kunst und deren Begründern. Der Gruß ist körperlich und geistig auszuführen.)
- ✚ **Erscheine pünktlich zum Training!**
(Bei zu spätem Erscheinen warte kniend im Seiza am Mattenrand und warte auf die Aufforderung des Lehrers, die Einladung zur Teilnahme am Training.)
- ✚ **In allen Räumen des Dojos trage Zori (Sandalen) o. ä.!**
(So trägst du mit deinen Füßen keinen Schmutz auf die Matte.)
- ✚ **Niemals die Matte mit Schuhen betreten! Dies gilt für alle Trainingsteilnehmer und Gäste!**
(Gäste sitzen im Seiza oder Schneidersitz im Türbereich an der Fensterfront)
- ✚ **Während des Trainings ist die Matte nicht zu verlassen!**
(Bei zwingenden Gründen (z.B. WC, Übelkeit etc.) den Lehrer informieren)
- ✚ **Grüße während des Trainings bei jedem Partnerwechsel deinen neuen Partner mit einer kurzen Verbeugung an!**
- ✚ **Den Anweisungen des Lehrers ist Folge zu leisten!**
- ✚ **Die Trainingskleidung ist immer sauber und hygienisch!**
- ✚ **Finger- und Zehennägel sollen wegen der Verletzungsgefahr kurz geschnitten sein und Schmuck, Uhren oder Ringe sind abzulegen/abzukleben!**
- ✚ **Auf der Tatami ist das Essen oder Trinken untersagt!**
(Getränke für die Pausen sind in der Umkleide oder im Vorraum abzustellen)
- ✚ **Trainingsgerät (Waffen, Handschuhe etc.) wird selbstständig und ordentlich zurückgelegt!**
- ✚ **Beschädigte Geräte sind im besten Fall sofort nach dem Training zu reparieren, mindestens jedoch auszusondern.**
(Schleifpapier und Werkzeug befinden sich in der Kiste der Herrenumkleide)