

**Wir wünschen allen Mitgliedern,
Kindern, Eltern und Freunde des Vereins
eine frohe, besinnliche Weihnachtszeit
und
ein gutes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr.**

Ihr Vorstand

Regeln und Riten des Budo

Budo-Sport bildet sowohl den Körper als auch den Geist. Aus diesem Grund sollten nachstehende Regeln im Dojo immer beachtet werden:

- Finger- und Zehennägel müssen kurz und sauber sein, sodass der Partner nicht verletzt wird.
- Der Judogi ist sauber zu halten, d. h. der Gi ist nach dem Training auszulüften und regelmäßig zu waschen.
- Der Körper soll gut gepflegt werden.
- Auf der Matte darf nicht getrunken bzw. gegessen werden.
- Im Dojo keinen Schmuck oder scharfkantige Gegenstände tragen.
- Ordnung und Disziplin, die Kleidung ordentlich aufhängen.
- Verletzungen müssen unverzüglich versorgt werden, um eine Infektion und Verschmutzung der Judoka und der Matte zu vermeiden. Ältere Verletzungen müssen vorher verbunden werden.
- Der Judogürtel ist ordentlich zu binden.
- Beim Betreten des Dojo wird eine grüßende Verbeugung im Stand durchgeführt, um den Ort, den Lehrer und die Schüler zu begrüßen.
- Der Judoka muss rechtzeitig zum Training erscheinen und sich bei Abwesenheit oder Zuspätkommen entschuldigen.
- Wer nicht übt, um z. B. auszurasen oder den Erklärungen des Lehrers zuzuhören, soll dies den Regeln gemäß tun, d. h. man sitzt in der vorgeschriebenen Weise auf den Knien oder im Schneidersitz oder man steht, ohne sich irgendwo anzulehnen.
- Konzentration ist notwendig, um Fortschritte zu erzielen. Deshalb sollte jeder Judoka unnötiges Sprechen und vor allem Unterhaltungen über andere Angelegenheiten als Judo vermeiden.
- Während der Trainingszeiten ist ein Handy auszuschalten.
- Wenn sich die Matte in einem Raum befindet, der kein Dojo ist, sollte der Judoka beim Betreten der Matte grüßen.
- Beim Verlassen der Matte oder des Dojo wird ebenfalls begrüßt.
- Den Gruß im Knien gebraucht man, um den Lehrer am Anfang und Ende einer Lektion zu begrüßen.
- Am Anfang und Ende einer Übung grüßt man seinen Partner.
- Der Gruß sollte selbstverständlich richtig ausgeführt werden.