

Verhaltensregeln für Judoka (Judo-Sportler*innen)

Ein verantwortungsbewusster Judoka achtet auf folgende Grundregeln:

- Judoka erscheinen **pünktlich und regelmäßig** zum Training, da wir leider die Matte aufbauen müssen, gerne auch schon 10Min. vor dem regulären Termin.
- Judoka tragen im Dojo (Trainingsraum) auf dem **Weg zur Matte** sauberes, leichtes Schuhwerk wie Slipper, Flipflops oder Hausschuhe.
- Beim **Betreten der Matte (Tatami)** verbeugt man sich respektvoll.
- Die **Tatami wird nur barfuß** und im **sauberen Judo-Anzug** (Judogi) betreten.
- **Fingernägel und Fußnägel** sind kurz geschnitten – das beugt Verletzungen vor.
- Die Füße sind **frisch gewaschen**, um die Hygiene zu wahren.
- Bei **langen Haaren** ist es sinnvoll einen Zopf zu tragen oder die Haare hochzubinden.
- **Schmuck, Ketten, Uhren** usw. bleiben während des Trainings zu Hause oder in der Tasche – auch das dient der Sicherheit.
- **Brillenträger**, sollten in der Lage sein sich auch ohne Sehhilfe im Raum zu orientieren. Falls eine Sehhilfe zwingend erforderlich ist, empfehlen wir Kontaktlinsen oder eine Sportbrille.
- **Wertsachen** nicht im Umkleieraum lassen. Alles, was Euch wichtig ist, kann im Dojo in Sichtweite deponiert werden.
- **Kaugummis, Bonbons oder Ähnliches** haben beim Training nichts verloren (Gefahr von Verschlucken).
- Ein **Getränk**, bevorzugt Wasser in Kunststoffflasche, ist willkommen. **Trinkpausen** werden vom Trainer bestimmt.
- Die **Anweisungen der Trainer und Aufsichtspersonen** werden aufmerksam befolgt.
- Während des Trainings steht die **volle Konzentration** auf den Übungen im Vordergrund.
- **Ablenkungen und Gespräche** über andere Themen sind zu vermeiden.
- **Hilfsbereitschaft** gegenüber dem Trainingspartner ist selbstverständlich. Die 10 Judo-Werte des DJB sind Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung, Freundschaft.
- Ein Judoka trainiert gerne mit erfahreneren Partnern und fragt sie **höflich** nach gemeinsamen Übungen.
- Es werden **nur die Techniken geübt**, die im Training gezeigt wurden.
- Jede Übung wird **so oft wie möglich wiederholt**, um sie zu verinnerlichen.
- Auf der Matte wird **aufrecht gestanden oder korrekt gesessen** – Herumliegen ist nicht angebracht.
- Bei **Regelverstößen** – ob unbeabsichtigt oder nicht – entschuldigt man sich respektvoll.

Was im olympischen Judo absolut tabu ist:

- Schläge, Tritte, Kratzen, Beißen, Spucken, Kneifen, Finger verbiegen, Beine oder Füße verdrehen, an den Haaren ziehen, ins Gesicht greifen.