

## Dōjōkun Budoka

# VERHALTENSREGELN IN UNSEREM DOJO

Unser Ziel ist es nach dem Geist der **KAMPFKUNST** zu streben. Durch mentale und körperliche Entwicklung, sowie durch Gesundheit, Tüchtigkeit, Willen, Respekt und Höflichkeit kommen wir zu diesem Ziel.

## WIR...

**grüßen** das Dojo beim Betreten und Verlassen, indem wir uns in Richtung der Halle verbeugen.

**verbeugen** uns immer ,vor und nach einem Partnertraining, voreinander.

haben **alles in der Halle**, was wir zum Training brauchen.

**legen** jede Art von Schmuck **ab** und ordnen unsere Haare.

kommen **sauber und gepflegt** in das Training.

haben **kurze und gereinigte** Finger und Fußnägel.

**bleiben** während des Trainings **im Dojo**. Wenn wir raus wollen fragen wir den Trainer.

**hören** aufmerksam und respektvoll **zu**, wenn der Trainer spricht.

**handeln kontrolliert** und jeder Tori ist für seinen Uke verantwortlich.

trainieren **alle gemeinsam** und bauen gemeinsam auf und ab.

**wenden uns an einen Trainer/höheren Grad**, wenn wir eine Frage haben.

**äußern konstruktive Kritik** im Vier-Augen-Gespräch.

**verlassen** das Gelände **angemessen und kontrollieren** das wir alles dabei haben.

## ELTERN & BEGLEITER...

10 Min vor Trainingsbeginn ist Aufbau und gerne auch ein Gespräch mit den Trainern möglich.

**Wir beginnen pünktlich.**

Begleitpersonen tragen in der Turnhalle bitte keine Straßenschuhe und nehmen am Rand der Halle Platz.

Zuschauer sind ausdrücklich erwünscht, aber für die Trainierenden „unsichtbar“.

Begleitpersonen, die beim Training zusehen, **verhalten sich ruhig**.

**Wir freuen uns** über Feedback und Fragen, nach dem Training, in kleiner Runde.

## BEGRIFFE:

Dojokun = Regeln / Budoka = Schüler / Dojo = Trainingsraum / Alles = Gi+Gürtel+Schutzausrüstung+Wasser / Tori = Gebende / Uke = Annehmende