

柔道

SPIF:s dojoregler



- Buga mot Jigoro Kano (judons grundare) när du går på och av mattan.
- Träningen börjar och avslutas med att vi bugar mot tränaren (sensei).
- Buga mot din träningspartner före och efter varje övning och randori.
- Om du är sen, fråga tränaren innan du går upp på mattan.
- Sitt i seiza eller ställ dig så att du ser när tränaren visar en teknik.
- Om du behöver gå av mattan, prata med tränaren först.
- Håll fokus under träningen och prata inte om annat.
- Vattenpauser meddelas av tränaren. Ta med egen flaska.
- Ligg inte och vila på mattan under träningspasset.
- Bär alltid ditt bälte runt midjan på passen. Bältet är ett tecken på dina framsteg.
- Din judogi skall hållas hel och ren (en trasig gi kan orsaka skador).
- Långt hår ska vara uppsatt i tofs eller liknande.
- Ta av dig ringar, örhängen, piercings och halsband innan träningen.
- Vi får inte äta och dricka på mattan.
- Håll dojon ren och fin - släng skräp i soptunnan, dammsug och torka mattan vid behov, ställ tillbaka träningsredskap i gymmet, lägg tillbaka material du använt på rätt plats.
- Ställ dina skor i skohyllan.
- Ta med dig samma saker ifrån dojon som du hade med dig när du kom.
- Håll utrymningsvägar fria.
- Var vänlig mot dina tränare och träningskamrater.