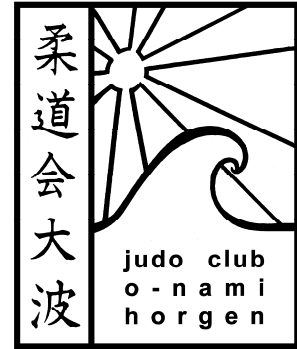


Judo Club O-NAMI Horgen

www.o-nami.ch info@o-nami.ch



Dojo - Regeln

Ein guter Judoka...

- ist immer pünktlich und nimmt regelmässig am Training teil
- trägt immer einen sauberen Judogi
- betritt die Matte nur barfuss und im Judogi
- ist immer gepflegt, Fuss- und Fingernägel sind immer kurz geschnitten, Füsse sind frisch gewaschen
- trägt keinen Schmuck, Uhr oder andere Gegenstände, die seine Partner oder ihn selber gefährden
- verlässt das Dojo nur mit Schuhen und niemals barfuss
- ist fair, kein überheblicher Sieger und ein guter Verlierer
- befolgt die Anweisungen der TrainerInnen
- steht oder sitzt immer in korrekter Haltung und liegt nie auf der Matte
- ist stets hilfsbereit und unterstützt seine Partner
- wendet Judo-Techniken ausserhalb des Trainings nur zur Selbstverteidigung an