

JUDO REGELS EN ETIQUETTE VOOR KINDEREN

De groet

- Staande groet: buig naar voren vanuit de taille. Hou oogcontact met de persoon met wie je groet.
- Geknieelde groet: leg je handen plat op de tatami voor je, zodat uw handen elkaar raken en groet.
- Wanneer een SENSEI of SEMPAL de DOJO betreedt tijdens een les, zal de leraar de les stopzetten en iedereen zal, gezamenlijk, de SENSEI of SAMPAL groeten. [SENSEI NI REI of SEMPAL NI REI].

De DOJO [zaal] betreden en verlaten

Als je de DOJO binnenkomt of verlaat groet je steeds naar het midden van de zaal. Hierdoor toont je respect voor wat er in de DOJO geleerd wordt.

Trainen met een partner

Je toont steeds respect door te groeten naar je partner voor en na het oefenen.

Zitten (tijdens de les)

Wanneer je in de DOJO zit, zal je steeds met je benen gekruist zitten. Het is niet toegestaan om te gaan zitten met gestrekte benen. Het is mogelijk om in de judo-zit te zitten, maar dit is niet aan te raden, omdat het moeilijker is om te luisteren naar wat de SENSEI of SEMPAL heeft te zeggen, doordat het minder lekker zit.

Op/Af de Tata mi. [judomat]

- Niemand mag de tatami betreden of verlaten zonder toestemming van de SENSEI of SEMPAL.
- Altijd je schoenen uit voordat je op de Tatami stapt. Kijk steeds richting het midden van de Tatami en groet steeds voordat je op de Tatami stapt. Stapt eerst op de mat met je linkervoet, stap af met je rechtervoet.
- Op een lijn zitten is SEIZA. De dangraden [zwarte banden] staan of zitten links van de SENSEI, gevolgd door de kyu graden [Gekleurde banden]. Volgens hiërarchie, natuurlijk met het gezicht naar de SENSEI. Je hoort dan ZA REI en dan gaat men pas geknield zitten. Vervolgens hoor je de hoogste dan drager of kyu dager roepen. SENSEI NI REI en de SENSEI[s] worden zo begroet. Bij het eindigen van de les, gaat alles in omgekeerde volgorde.

Betreden en verlaten van de TATAMI tijdens de les.

Als je wilt deelnemen aan de les die al bezig is, blijf dan wachten aan de rand van de Tatami tot je een teken krijgt van de SENSEI. Je gaat dan de SENSEI begroeten. Ook wanneer je de les wil verlaten groet je de SENSEI en vraagt om toestemming.

Na afloop van de judoles

Als een teken van respect aan de SENSEI[S] zullen de leerlingen na het af groeten op de tatami blijven totdat de SENSEI[S] de tatami hebben verlaten. Niemand mag de les verlaten zonder toestemming van de SENSEI.

Veiligheid

Waarschuw de SENSEI als je problemen hebt of blessures. Werk steeds aan je eigen veiligheid en dat van je partner.

Blessures

Blessures dienen behandeld te worden. Waarschuw de aanwezige EHBO en de Sensei en ga niet zomaar van de mat af. Roep altijd naar de Sensei, ongeacht of het gaat om een grote of kleine blessure.

Afkloppen (Maita)

Dit is niet een etiquette regel maar wel een zeer belangrijke. Als je pijn hebt of je bevindt je in een gevaarlijke situatie dan moet je afkloppen. Wanneer het druk is op de mat kan het zijn dat je partner het niet hoort, beter is dus op de man of vrouw af te kloppen dan is het voelbaar. Het is dan ook een belangrijke regel binnen de judo.

Praktijkregels

- Veel van wat we op de lessen leren kan ernstige verwondingen veroorzaken aan mensen die niet op judo zitten. Wat op de judo wordt geleerd zal dan ook nooit toegepast mogen worden op anderen. De eerste regel is als er problemen voordoen, weglopen.
- SENSEI[S] dienen aangesproken te worden als SENSEI. Waarom, als wij het niet hanteren dan zal het ook niet gebruikt worden als er hogere dandragers op bezoek zijn of wanneer we ergens anders gaan trainen.
- Geen scheldwoorden gebruiken, niet vloeken, geen krachttermen gebruiken, geen sieraden dragen, nagels verzorgen, kort houden zowel de tenen als de handen, schoon judo-gi dragen.