

## Dojo Regeln

Tuesday, 4. March 2008

Prinzip der Eigensicherheit- Kontaktloses Training, außerdem es wird vom Übungsleiter darauf hingewiesen- Jeder Einzelne trainiert nur soviel wie es ihm möglich ist- Bei Schwäche, Schwindel, Ermüdung, oder Ähnlichem dem Übungsleiter sofort bescheid geben und am Mattenrand hinsetzen und ausruhen- Fallschule: die richtig ausgeführte Fallschule schützt vor Verletzungen, Prellung, Stauchungen und Ähnlichen- Eigensicherung: Bei Würfen, Sichern, o.a. immer am Gegner festhalten und sichern- Abklopfen: Bei Schmerz oder Aufgabe während einer Übung mit einem beliebigem Körperteil an einer beliebigen Stelle abklopfen- Tief-/Unterleibsschutz ist für alle männlichen Übenden verpflichtend - bei Nichtbeachtung wird auf eigene Gefahr trainiert- Für weibliche Übende empfohlen, aber freiwillig: Tief-/Unterleibsschutz, bzw. Brustschutz- Gefahr durch Gegenstände: Schmuckstücke, wie Ketten, Ring, Ohrringe, Pearsing, oder Ähnlich gefährdende Gegenstände am Körper müssen abgelegt, oder sorgfältig abgeklebt (Tape-Band) werden- Kleiderordnung- Weiber, sauberer Kimono: Ärmel bis zum Handgelenk; Beine bis zum Fußgelenk- Weibliche Übende müssen, männliche dürfen unter dem Kimono ein weißes T-Shirt tragen- Gürtel ordentlich gebunden- Als Schuhe sind Tappis, oder Badeschlappen zu tragen. Keine Straßenschuhe!!!- Bei starkem Körper- / Fußgeruch vor dem Training waschen- Sonstiges- Das Verlassen des Dojos während des Trainings muß einem Verantwortlichen mitgeteilt werden- Unfälle, Verletzungen und deren Folgen müssen binnen 24 Stunden bei einem der Verantwortlichen Personen gemeldet werden, da bei Nichtbeachtung jeglicher Versicherungsschutz/-anspruch wegfallen kann- Das dojo ist ein Ort der "Selbstsuche". Lärm und Unruhe haben hier nichts verloren. Die dafür nötige Atmosphäre entsteht durch das allgemeine Verhalten: ruhig und unauffällig sollte man sich bewegen, alle Tätigkeiten mit Achtsamkeit ausführen, d.h. Bewußtsein und Aufmerksamkeit auf sich selbst lenken und stets eine ordentliche Haltung (z. B.: NICHT auf den Matten liegen!) einnehmen.- Vorsicht beim Umgang mit schweren Sportgeräten. Niemals "aus dem Kreuz" heben (v.a. Matten) und gegebenenfalls gemeinsam tragen.- Jeder ju-jutsuka im Team Bushido trägt einen Aufnäher am Kimono und beteiligt sich engagiert am Vereinsgeschehen