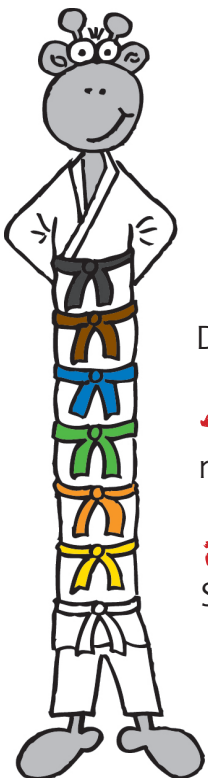


Verhaltensregeln auf der Judomatte

Mit Beginn des Judounterrichts wird der Judo-Neuling viele ihm bislang unbekannte Dinge lernen. Wer mit einer neuen Sache anfängt, muss nicht nur wissen, was er in Zukunft machen wird. Genau so notwendig ist es für den Anfänger, zu erfahren, wie er sich in seinem neuen Umfeld verhalten soll.

Die erste Judostunde bestimmt für viele Judoschüler, wie der nachfolgende Judounterricht verläuft. Daher ist es wichtig, den Schülern im «neuen Raum», dem Dojo, Verhaltensregeln vorzugeben, die für ihre ganze Judo-Karriere von Bedeutung sind. Was man in der ersten Judostunde lernt, nimmt man für sein ganzes Judoleben mit auf den Weg.

Die nachfolgenden Regeln gewähren ein unfallfreies und erfolgreiches Erlernen des Judo. Sie müssen von jedem Judoschüler beachtet werden.



- 1.** Judoka (so heissen diejenigen, die Judo üben) sind höflich und hilfsbereit zueinander.
- 2.** Daher muss jeder mit jedem üben. Auch Grosse mit Kleinen und Jungen mit Mädchen bzw. umgekehrt.
- 3.** Alle müssen sich beim Üben so verhalten, dass beide Partner etwas lernen. Deswegen helfen sich Judoka gegenseitig.
- 4.** Judoka üben immer abwechselnd, d.h. zunächst der eine einmal, dann der andere einmal – solange, bis der Judo-Lehrer «Stopp!» sagt.
- 5.** Alle Judotechniken werden von Anfang an sowohl zur rechten als auch zur linken Seite hin geübt. So lernt man schneller!
- 6.** Auf der Matte kann beim Üben gesprochen werden und man kann Spass und Freude haben. Doch wenn der Judo-Lehrer in die Hände klatscht, muss man das Reden unterbrechen und zuhören.
- 7.** Wenn der Judo-Lehrer etwas vormacht, sitzen die Judoka nebeneinander auf der roten Warnfläche und schauen aufmerksam zu, damit sie die Judotechniken verstehen.
- 8.** Die Judoka wissen, dass Judotechniken gefährlich sein können, wenn man sie grob und unaufmerksam anwendet. Daher müssen sich alle Judoka für das Wohlbefinden ihres Partner verantwortlich fühlen und überlegt handeln.
- 9.** Die Judoka erscheinen pünktlich und verlassen die Matte nur am Ende des Unterrichts oder wenn sie sich vorher beim Judo-Lehrer abgemeldet haben. Der Judo-Lehrer muss immer wissen, wo jeder Judoka während des Unterrichts ist.
- 10.** Die Judoka nehmen regelmässig am Unterricht teil. Die einzelnen Stunden bauen aufeinander auf und jede ist ein wichtiger Teil der gesamten Ausbildung im Judo.