



REGOLE DI COMPORAMENTO

- 1-Entrando e uscendo dal dojo , inchinarsi in direzione della foto del maestro, o del centro della sala, se mancante,e porgere un lieve inchino in segno di saluto.
- 2- Quando si entra in ritardo (non dovrebbe mai accadere), e la lezione è già cominciata, fermarsi all'entrata del tatami senza salire ed attendere che l'insegnante o chi sta tenendo la lezione vi faccia segno di salire.
- 3- Quando vi è domandato di muovervi verso un preciso punto del dojo, muovetevi sempre il più velocemente possibile.
- 4- Non praticate mai combattimento senza che sia presente un istruttore.
- 5- Non lasciate mai il vostro posto senza il permesso dell'insegnante.Mai camminare in mezzo ad una coppia che si sta esercitando, o di fronte all'insegnante mentre tiene la lezione.
- 6- Chiedete sempre all'insegnante o al grado piu' alto presente in tatami il permesso per scendere o salire da esso anche a lezione terminata.
- 7- Non sbadigliate, non parlate, non state appoggiati al muro o rimanete inattivi durante la lezione. Un vero judoka è sempre attento e ben educato. L'aver raggiunto un grado elevato non vi autorizza ad avere un comportamento rilassato nel dojo.Non perdetevi il vostro tempo, né fate in modo di farlo perdere agli altri, se non vi sentite pronti a dimostrare rispetto ai vostri compagni e all'insegnante. Questo include anche il lasciare la palestra prima che il corso sia finito.
- 8- Il vostro judogi o il vostro vestiario deve essere pulito e lavato ogni volta.La cintura va messa all'aria, ma mai lavata, dal momento che contiene, simbolicamente, lo sforzo della vostra pratica.
- 9- Ascoltate attentamente gli insegnamenti del maestro.Ricordatevi che l'istruttore non vi chiederà mai di fare ciò che lui non abbia fatto prima.
- 10- L'insegnante, chiunque esso sia, deve essere trattato con lo stesso rispetto che voi vi aspettereste dagli altri.Il Judo comincia e finisce con la cortesia. Se non potete trovare il modo di dimostrare rispetto ad una persona che vi dona il suo tempo insegnando, è meglio che non apparteniate a questo dojo.
- 11- Per motivi di igiene e sicurezza, non indossate gioielli, collane o braccialetti durante l'allenamento. Siate sempre attenti ad avere le unghie delle mani e dei piedi pulite e corte, ad avere il corpo e i piedi puliti. E' buona regola lavarsi i piedi prima di salire sul Tatami.Durante l'allenamento si lavora spesso a stretto contatto con gli altri.Nessuno ama allenarsi con chi è sporco. Ricordatevi inoltre che non è bene allenarsi con lo stomaco pieno, evitate di mangiare a partire da un ora prima della lezione. Questa regola vale anche per il fumo.
- 12- Prima di incominciare la pratica di una tecnica, rivolgersi al compagno con un inchino in segno di saluto.
- 13-Le docce e gli spogliatoi sono a disposizione di tutti...lasciateli come voi vorreste trovarli.
- 14- Se per qualsiasi motivo non potete partecipare alla lezione avvertite anticipatamente l'insegnante in modo che possa organizzarla in modo che nessuno perda nulla di quello che sarà insegnato .
- 15-Dio ci ha fatti con due orecchie ed una bocca come simbolo che dobbiamo ascoltare molto e parlare poco.

BUON ALLENAMENTO A TUTTI