

VERHALTENS-REGELN AUF DER JUDOMATTE

Wer mit einer neuen Sache anfängt, der muss nicht nur wissen, was er macht, sondern auch, wie er es machen soll.

Die erste Judostunde bestimmt für viele Judoschüler, wie der nachfolgende Judounterricht verläuft. Daher ist es wichtig, den Schülern im „neuen Raum“, dem Dojo, Verhaltens-Regeln 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. In diesem Sinne sind die Judo-Verhaltensregeln zu verstehen.

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 – so lange, bis der Trainer „Stoppl!“ 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 Trainer in die Hände klatscht, muss man das Reden unterbrechen und zuhören.
7. Wenn der Trainer 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 Partners 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 Trainer abgemeldet haben. Der Trainer 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 sind jeder ein wichtiger Teil der gesamten Ausbildung im Judo.