



## Dojo-regels

Bij het betreden van de dojo dien je je te houden aan de dojo-regels. Met deze regels bevorder je een zo optimaal mogelijke trainingsfeer. De dojo-regels gaan met name in op de aspecten: **Respect, Veiligheid en Hygiëne.**

1. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Zorg dat je teen- en vingernagels kort geknipt zijn, dit ter voorkoming van verwondingen.
2. Zorg dat je schone, correcte kleding draagt. Draag geen sieraden, sokken, T-shirts (dames uitgezonderd).
3. Train niet onder invloed van alcohol of drugs en let op het effect van medicijnen.
4. Kom op tijd voor de les. Laat het weten dat je niet komt of dat je op een bepaalde dag te laat zult komen.
5. Bij het betreden van de dojo groet je de kamiza.
6. Draag buiten de tatami slippers. Loop op de tatami alleen met blote voeten om zo de tatami zo schoon mogelijk te houden.
7. Op de tatami is eten en drinken niet toegestaan; ook niet snoep en kauwgom.
8. Licht voor de training de leraar in over een eventuele blessure of handicap.
9. Rol je mouw op aan de zijde met een blessure en vertel je oefenpartner dat je een blessure hebt.
10. Je wapens (jo, boken, tanto, katana etc.) worden buiten de dojo in een foedraal vervoerd. Als je in de dojo bent leg je de wapens neer tegenover de kamiza.
11. Gebruik nooit zonder toestemming de wapens van een medeleerling.
12. Ontdoe je van je slippers, door met je hakken tegen de tatami te tikken. Zo kun je bij het verlaten van de mat makkelijk weer in je slippers stappen.
13. Bij de aanvang van de les nemen de leerlingen op de knieën plaats (in seiza) op de tatami. Vanuit de leraar gezien zitten de hoogste gegradueerden links.
14. Als de leraar heeft plaatsgenomen groet je op zijn aangeven gezamenlijk de kamiza. Hierna groeten de leerlingen de leraar elkaar met de begroeting: "One gaishi masu".
15. Als je te laat bent, wacht je zittend op de toestemming van de leraar om deel te nemen aan de les.
16. Praten wordt tijdens de les tot een minimum beperkt.
17. Als je begint met de oefening groet je zittend de partner. Na afloop groet je de partner weer als dank voor de training.
18. Blijf tijdens de training attent, gedisciplineerd en oplettend. Zo ontwikkel je vaardigheden als zanshin, een voortdurende en compleet bewustzijn van je omgeving en fudoshin, het onverstoortbaar blijven ondanks dat er inbreuk op je gestel wordt gepleegd.
19. Loop niet tussen twee oefenende partners door.
20. Niet stoeien op de tatami. Dit leidt tot irritatie, onrust en kan leiden tot blessures.
21. Als je onder de les de dojo wilt verlaten, om een dringende reden, waarschuw je de leraar. Zo voorkom je dat als er iets ernstigs aan de hand zou zijn, men je niet uit het oog verliest.
22. Bij een blessure of verwonding, onderbreek je de training, om de blessure te (laten) verzorgen, zodat de blessure niet erger wordt. Meld je bij de leraar.
23. Als de leraar je corrigeert probeer je, in alle bescheidenheid, de aanwijzingen te doorgronden en op te volgen.
24. Wees tolerant naar anderen. Laat het aan de leraar over om op- of aanmerkingen te maken.
25. Aan het einde van de les neemt iedereen weer plaats in seiza en groet op aangeven van de leraar de kamiza. Hierna groeten de leerlingen en de leraar met de dankzegging "Domo arigato gosei masta"
26. Groet vervolgens zittend je laatste partner.
27. Voordat je op staat wacht je op het teken van de leraar.
28. Indien je een hakama draagt vouw je die netjes op.
29. Stap bij het verlaten van de tatami in je slippers.
30. Iedereen helpt mee met het opruimen van tatami en dojo.
31. Bij het verlaten van de tatami groet je de kamiza.
32. Bij het verlaten van de dojo groet je wederom de kamiza.