

Treeningsaali eeskiri (DOJO reeglid)

- **Treeningule** tuleb tulla õigeaks ajaks. Treeningsaali ja tatamile saabudes ning lahkudes tuleb teha kummardus.
- **Oma** treeningkorda oodates ei tohi õpilane segada eelnevat treeningrühma.
- **Enne** treeningu algust tuleb eemaldada kehalt kõik kellad, kaelaketid, kõrvarõngad jne.
- **Eriti** oluline on isiklik puhtus. On nõue, et varvaste ja sõrmede küüned oleksid lühikesed, jalad puhtad ja soeng ei segaks harjutamist. Peale treeningut tuleb pesta end dušši all!
- **Harjutage** ainult puhtas judogis!
- **Ilma** Sensei loata ei või lahkuda tatamilt ega treeningsaalist.
- **Väljaspool** tatamit võib liikuda ainult vahetusjalatsitega!
- **Treening** peab kulgema vaikselt, ilma kõrvaliste jutuajamisteta.
- **Sensei** poolt antud juhiseid ja korraldusi tuleb täita kiiresti ja täpselt. Vasturääkimine, nägude tegemine ei sobi dojosse.
- **Judoka**, kes puhkab, jälgib sensei seletusi või treeningukaaslaste tegevust, peab seisma või istuma korralikult, olles alati näoga tatami keskosa suunas. Lamasklemine on keelatud.
- **Treeningkaaslate** suhtes on vastastikune austus ja viisakus ning abivalmidus iseenesest mõistetav. Harjutuste alguses ja lõpus sooritatakse teineteisele püstikumardus.
- **Tatamil** söömine, joomine on keelatud.
- **Mobiiltelefonide** kasutamine treeningu ajal on keelatud.
- **Judoka** hoolitseb meeldetuletusteta ja vabatahtlikult dojo puhtuse eest.
- **Kasuta** energiat otstarbekalt. Ära kasuta õpitud kurjasti, vaid ainult headegudeks.