



TuS Lendringsen 1894 e.V.

Abteilung Judo

E-Mail: info@tus-lendringsen-judo.de
Internet: www.tus-lendringsen-judo.de

Verhaltensregeln auf der Judomatte

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 Kleine mit Großen, aber auch Jungen mit Mädchen und Mädchen mit Jungen.
3. Alle müssen sich beim Üben so verhalten, dass beide Partner etwas lernen können. Deswegen helfen sich Judoka gegenseitig!
4. Wenn der Trainer etwas vormacht, schauen alle Judoka aufmerksam zu, damit sie die Judotechniken verstehen.
5. Judoka üben immer abwechselnd. Man folgt den Anweisungen des Trainers.
6. 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.
7. Auf der Matte kann gesprochen werden und man kann Spaß und Freude haben. Wenn der Trainer jedoch wieder „Mate“ sagt, unterbricht man das Reden und hört zu.
8. Die Judoka betreten die Matten nur mit einem sauberen Anzug und mit sauberen Händen und Füßen.
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 Judounterricht teil. Die einzelnen Stunden bauen aufeinander auf und sind jede ein wichtiger Teil des ganzen Kursus.