



Ako sa správať v DOJO/ telocvični?

1. Na tréning nemeškaj.
2. Ak s tebou vstupuje do telocvične starší cvičenec nechaj ho vstúpiť prvého.
3. Bud' vždy úctivý k svojim trénerom, pokročilejším cvičencom a rodičom.
4. Skôr ako začneme tréning, chod' na toaletu a trochu sa napi.
5. Na tréning si môžeš so sebou priniest' nápoj (bezublinkovú nesladenú vodu, čaj). Napit' sa môžeš len počas trénerom vyhlásených prestávok. Fl'ášu s nápojom si nechaj na lavičke pri tatami /žinenke/.
6. Nežuj žuvačku a necmúľaj cukrík (hrozí zabehnutie/zadusenie).
7. Snaž sa mať svoje GI/JUDOGI (kimono), iný úbor stále čistý.
8. Maj stále na tréningu ostrihané nechty na rukách a na nohách, aby si počas tréningu nezranil partnerov.
9. Všetky cenné predmety ako mobil, retiazky, náramky, náušnice, hodinky a pod. si odlož ešte pred tréningom do tašky.
10. Náušnice si zlož alebo prelep leukoplastom.
11. Na tatami vstupuj bosí a nezabudni sa ukloniť Jigorovi Kanovi a následne svojmu senseiovi.

12. Dôležitou súčasťou judo etikety je pozdrav - krátky úklon vpred, nazývaný „Rei“. V telocvični, v zásade používame formálny úklon, ktorý sa používa pri oficiálnych príležitostiach (napr. pri začiatku a konci tréningu, pred začatím cvičenia s partnerom a pod.).

13. Ak sensei zvolá "SEIZA" (na začiatku a v závere tréningu), uprav si kimono/opasok a čo najrýchlejšie a hlavne v tichosti sa odober k hlavnej čiare, kde sa podľa farby opasku zaradíš do radu medzi ostatných cvičencov.

14. Počas tréningu nie je vhodné prerušiť tréning a opustiť tatami - napr. ísť na toaletu, napiť sa, ísť za rodičmi aj keď sedia na lavičke. V prípade nutnosti si vypýtaj súhlas od trénera.

15. Počas tréningu počúvaj pozorne a seriózne, ako ti radí tréner alebo skúsenejší cvičenec.

16. Tréningové náradie používaj len na pokyn trénera, narábaj s ním opatrne a šetrne. Uisti sa, či si ho po použití vrátil späť na pôvodné miesto.

17. Ak máš nejaké otázky, nevyrušuj trénera počas vysvetľovania, ale počkaj kým skončí a zdvihnutím ruky daj najavo, že by si sa chcel niečo opýtať.

18. Ak sa pri cvičení zraníš, je ti veľmi zle alebo ťa nejaká časť tela bolí, vyhľadaj trénerov a povedz im to.

19. Každý člen JAKE je povinný rešpektovať pravidlá slušného správania sa ako v telocvični, tak aj mimo nej.

20. Zabav sa a snaž sa naučiť každým tréningom niečo nové :)

