

# Judoregels en houding

**Judo is zowel lichamelijk als geestelijk vormend. Daarom zal men onderstaande regels in acht nemen in de dojo.**

- ❖ Nagels van handen en voeten kort en zuiver, zodat men de partner hiermee niet kan verwonden.
- ❖ Judogi zuiver, d.w.z. na training verluchten en regelmatig wassen, de afmetingen zijn reglementair.
- ❖ Lichaam goed verzorgen.
- ❖ Niets eten of drinken op de mat.
- ❖ Geen juwelen of scherpe voorwerpen dragen.
- ❖ Orde en zelftucht, kledij behoorlijk ophangen in de kleedkamer.
- ❖ Oudere verwondingen moeten van tevoren verbonden.
- ❖ Judogordel behoorlijk geknoopt.
- ❖ Bij het betreden van de Dojo staande buigen om de plaats, de leraar en de leerlingen te groeten (ritsurei).
- ❖ Bij het verlaten van de mat of Dojo groet men eveneens.
- ❖ De geknielde groet (zareï) gebruikt men om de leraar te groeten aan het begin en het einde van de les.
- ❖ Aan het begin en einde van een oefening groet men zijn partner.
- ❖ Het sporten gebeurt respectvol.