

# **GJJ Academy Worblental**

## **DOJO Regeln**

### **Allgemeine Regeln**

**1. Den Unterricht nicht stören!**

Keine lauten Konversationen während der Kurse.

**2. Den Ort und die Einrichtungen respektieren!**

Sorgfalt im Umgang mit Einrichtung und Geräten. Den Raum so verlassen, wie man ihn anzutreffen wünscht.

**3. Die andern und deren Dinge respektieren!**

Ordnung in den Garderoben.

**4. Einen höflichen Umgang pflegen!**

Mitglieder und Leitende duzen sich. Konstruktive Kritik ist aber für alle wichtig, um weiter zu kommen. Mitglieder pflegen auch ausserhalb des DOJO das Ansehen ihrer Disziplin und ihrer Schule.

# Trainingsregeln

## 1. Beharrlichkeit und Pünktlichkeit!

Jede Lektion baut auf der vorangehenden auf und beinhaltet einen sinnvollen Aufbau. Nur wer regelmässig, beharrlich und pünktlich im Training ist, macht auch wirklich Fortschritte.

## 2. Sicherheit und Sauberkeit!

Vor dem Betreten der Tatami legen wir alles ab, was für uns oder andere gefährlich werden könnte (z.B Uhren, Schmuck, Kaugummi). Finger- und Zehennägel sind geschnitten, Hände und Füsse vor dem Training frischgewaschen. Alle tragen saubere, der Disziplin entsprechende Kleidung und Ausrüstung. Trinkflaschen können *neben* den Tatami deponiert werden. Wer während des Trainings die Tatami verlassen muss, meldet sich ab.

## 3. Sorgfalt und Respekt!

Alle sind auf gute Partnerinnen und Partner angewiesen. Deshalb begegnen wir uns mit Sorgfalt und Respekt. Ausdruck davon ist das [Ritual des Verbeugens Betreten und Verlassen der Tatami. Verbeugens oder Handschlag gilt vor und nach jedem Partnerwechsel.](#)

## 4. Alle helfen allen!

Jede Begegnung bedeutet eine spezifische Herausforderung, bei welcher beide viel lernen können. Unter dieser Voraussetzung sind alle bereit, mit allen zu üben.

## 5. Aufmerksamkeit!

Beim Zeichen der Aufgabe oder wenn wir eine möglicherweise gefährliche Situation bemerken, halten wir sofort. Sonst wird ohne Unterbrechung geübt, bis die Leitenden, „Stopp“ oder „Matte“ rufen. Ab dann gilt die ungeteilte Aufmerksamkeit dem, was gezeigt und erklärt wird.

# GJJ Academy Worblental

Bleichestrasse 1, 3066 Bern; 079-566-919; [www.ijjsw.ch](http://www.ijjsw.ch)