



### Reishiki ( Dojo - Etikette )

- erscheine zeitig vor Trainingsbeginn im Dojo, so kannst Du dich in Ruhe umziehen und hast Zeit den Alltag hinter dir zu lassen.
- außerhalb der Mattenfläche bitte nur in geeigneten Schlappen oder Zori laufen, die beim Betreten der Matte diese mit der Fersenseite zur Matte abstellen.
- betritt die Matte sauber, also mit gewaschene Füße und mit sauberer Übungskleidung; greifen deinen Uke nicht mit dem Geruch deines Gi an..
- trage während des Unterrichts keine Uhren, kein Schmuck und halte Fuß- und Fingernägel kurz und sauber. (Verletzungsgefahr)
- verbeuge dich Beim Betreten des Dojos und beim Betreten der Matte zur Kamisa.
- hast Du dich verspätet, dann verbeuge dich beim Betreten der Matte, setze dich im Seiza an den Rande der Matte und grüße in Richtung Kamiza an. Dann warte, bis zur nächsten Technik o. Übung und beginne mit dem Training.
- Behandel deine Übungspartner immer mit Respekt, so wirst auch Du respektvoll behandelt werden.
- Sollest Du die Matte verlassen müssen, melde dich kurz beim Lehrer ab.
- Sollest Du regelmäßig trainieren und für kürzere oder längere Zeit verhindert bist, dann teile es bitte deinem Lehrer mit. Dann lässt deine Abwesenheit keine Fragen, Vermutungen oder gar Sorgen aufkommen.