



Dojo etiquette

1. Wanneer je de Dojo betreedt of verlaat:

Staan in de deuropening, gezicht naar binnen gericht, buigt men en zegt men "OSU". Hierdoor toon je respect voor de Dojo en iedereen in de zaal.

2. Wanneer men te laat is op de training:

Kniel je aan de zijkant van de Dojo met je gezicht naar de muur in Seiza (formele positie om te knielen). Wanneer de leraar je wenkt, sta je op, gezicht naar voren, buigt en zegt "**OSU**" en "**Shitsurei Shimasu**" (sorry voor het ongemak), waarna je snel achteraan in de klas aansluit.

3. Er mag niet gegeten (ook geen kauwgom), gedronken, of gerookt worden in de Dojo (drinken alleen wanneer de leraar daar toestemming voor geeft).

4. Beweeg altijd in een snel tempo wanneer gevraagd wordt iets te doen. Houd de les niet op.

5. Er mag niet worden gespard (Kumite) zonder toestemming van de Shihan/Sensei/Sempai. Ook niet voor aanvang en na afloop van de lessen.

6. Je mag niet uit je positie komen in de beginopstelling, zonder toestemming van de leraar. Als je jouw positie mag verlaten, mag je niet tussen de leraar en de klas doorlopen. Zet een stap achterwaarts en verlaat jouw rij via de zijkanten en ga vanuit daar verder.

7. Spreek de leraren en senioren altijd aan met de juiste titel (**SEMPAI, SENSEI, SHIHAN**) binnen de Dojo. Laat hen weten dat je iets begrepen hebt met een luid "**OSU**".

8. De training is een serieuze aangelegenheid. Tijdens Seiza mag er niet worden gelachen, gegiecheld, en gesproken. Ook mag de les niet verstoord worden. Men staat altijd in **FUDO DACHI** tot de volgende opdracht gegeven wordt.

9. Alle aanwijzingen, gegeven door de leraren, moeten opgevolgd worden in de Dojo. Er wordt niets van je gevraagd om te doen wat de leraar zelf niet gedaan heeft. Als het te zwaar wordt dan verwachten we jouw uiterste inspanning om het zolang mogelijk vol te houden. Doe je uiterste best!

10. Houdt vinger- en teennagels kort en schoon.

11. Tijdens de (eventuele) pauze wordt er niet gehangen of gezeten. Probeer bezig te zijn met jiu jitsu (navraag, uitleg) in plaats van je tijd te verdoen.

12. Het is iedereen zijn verantwoordelijkheid om altijd te zorgen voor een schone, nette en veilige Dojo.

13. Je jiu jitsu- gi moet altijd schoon en netjes zijn. Je band mag **NOOIT** gewassen worden, alleen gelucht. Deze band bevat symbolisch de spirit van je harde training. Mannelijke jiu jitsuka's mogen geen t-shirt onder hun jiu jitsu- gi dragen.

14. Er mogen géén sieraden of horloges gedragen worden in de Dojo. Dit voor de veiligheid van anderen en jezelf.

15. De jiu jitsuka's hebben steeds een sportieve, vriendschappelijke, respectvolle en fatsoenlijke houding tegenover elkaar, binnen en buiten de Dojo.

16. De begeleiders moeten zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de jiu jitsuka zich veilig kan voelen.