

Dōjō Regeln



Unser Dōjō (= japanisch für Ort des Weges) im ESV München ist ein Trainingsraum für verschiedene Kampfkünste. Es ist eine Stätte der inneren Sammlung und der Ruhe, ein Ort der Konzentration, der Höflichkeit und des Respekts. In diesem Trainingsraum gelten daher bestimmte Verhaltensregeln, an die sich JEDE/R (Trainierende und Gäste) halten muss.

Die Regeln gelten auch für fachfremde Nutzungen und für das Lehrpersonal der umliegenden Schulen. Auch wenn die Nutzung etwas lauter und impulsiver sei sollte, sind diese gebeten, sich in Zurückhaltung zu üben, besonders dann, wenn auf der Matte nebenan eine Kampfsporttrainingseinheit stattfindet.

Haut und Gesicht der Budo-SportlerInnen berühren beim Kampfsport oft die Tatami (japanisch für Matten). Bei verunreinigten Matten können durch Mattenbrand etc. Infektionen entstehen. Es ist daher wichtig, auf nachfolgende Dinge zu achten

Schuhe

Das Dōjō darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden, damit der Boden nicht mit Straßenschmutz oder Fäkalien aus der Toilette verunreinigt wird.

- Dōjō nur mit sogenannten Schlappen (Hausschuhe/Sandalen nur für das Training) betreten, die am Mattenrand auszuziehen sind. Unser Sport wird barfuß ausgeübt.
- Die Matte darf in Ausnahmefällen mit **speziellen Mattenschuhen** (KEINE TURNSCHUHE!!!) betreten werden. Diese werden allerdings erst am Mattenrand an- sowie später ausgezogen. Sie sind also speziell für diese Matte gedacht.
- Die Matte kann in Ausnahmefällen auch mit sauberen und **unbenutzten Socken** betreten werden, wenn mit den Socken bisher nicht anderweitig außerhalb der Matte herumgelaufen wurde oder diese in Schuhen getragen wurden. Hier ist es allerdings sinnvoll, Anti-Rutsch-Noppen an den Fußsohlen zu haben, um trittfest zu sein.

Trainingsbekleidung und Begrüßung

- An der **Trainingsbekleidung** dürfen sich keine metallischen, harten oder scharfen Gegenstände befinden – und jeder sollte das Dōjō angekleidet betreten.
- Die Matte nicht mit Straßenkleidung oder anderweitig getragener Kleidung betreten.
- **Optional:** Jeder grüßt mit einer kleinen Verbeugung beim Betreten des Dōjōs sowie noch einmal am Mattenrand. Ebenfalls in umgekehrter Reihenfolge, wenn man die Matte und die Halle verlässt.

Sicherheit

- Mit **Schmuck** wie Armbändern (Freundschaftsbänder, Konzertbänder usw.), Uhren, Ohrringen, Ohrsteckern, Ringen, Haarspangen (Hartplastik, Metall), Piercings, Halsketten usw. können im Training unschöne Verletzungen bei Euch und/oder den anderen verursacht werden. Bei Halsketten besteht zudem die Gefahr des Strangulierens. Ohrringe reißen z. B. Ohrläppchen ein oder die Haut bei anderen auf. Bei Armbändern oder Uhren können sich Finger verhaken und schnell brechen.
Daher: Jegliche Form von Schmuck vor dem Sport ablegen. Abkleben bzw. tapen zum Schutz sind NICHT gestattet. Hier können trotzdem Verletzungen entstehen.
- **Schmuck oder Alltagskleidung** mit Metallknöpfen, Reißverschlüssen etc. schädigen unsere Matten sowie die Dōjō-Einrichtung.
- **Finger- und Fußnägel** müssen kurzgeschnitten und dürfen nicht scharfkantig sein. Andernfalls kann die Haut von anderen oberflächlich aufkratzen und es können leichte Blutungen verursacht werden. Scharfe Nägel können Schäden an der Matte verursachen.
- **Lange Haare** sind zusammenzubinden.

Trainingsgegenstände

Trainingsgegenstände (Medizinbälle, Trainingswaffen usw.) werden bei Nichtgebrauch von der Matte entfernt bzw. aufgeräumt und nicht liegengelassen. Stolperfallen können unnötige Verletzungen verursachen oder auch das Material beschädigen.

Das Trainingsmaterial muss gepflegt und immer einsatzbereit sein. Der Umgang mit der Ausrüstung spiegelt die Einstellung des Athleten zu seinem Sport wieder.

Hygiene

- Die Matte wird mit **sauberer Trainingsbekleidung** betreten. Hygiene ist nicht nur für die Matten, sondern vor allem auch für unsere Trainingspartner:innen wichtig.
- Wir haben in unserem Sport engen Körperkontakt, da ist nicht nur eine saubere Kleidung sondern auch ein **sauberer Körper** wichtig. Niemand will mit „müffelnden“ Partnern Sport treiben. Dies gilt insbesondere für Raucher, bei denen der Gi daheim schnell den Qualm aufnimmt oder die Haut Nikotinausdünstungen beim Schwitzen hat. Nehmt also bitte Rücksicht auf Eure Trainingskolleg:innen! Sie werden es Euch danken!
- Die **Füße** vor dem Training waschen und die Matte mit sauberen Füßen betreten. Das bedeutet, dass niemand außerhalb der Matte barfuß geht – und schon gar nicht barfuß auf die Toilette.
- Haltet deswegen auch den Trainingsraum sauber. Vor und nach dem Training sollte die **Matte mit einem Mattenbesen oder Wischer gesäubert** werden. Wenn Schmutz auf die Matte gelangt, weil Ihr mit schmutziger Kleidung oder Schuhen auf die Matte geht, kann dies zu Infektionen wie Pilzinfektionen etc. an der Haut führen, die langwierig in der Heilung sind.
- **Blutet jemand**, so wird die Wunde sofort versorgt und die Matte mit kaltem Wasser und anschließend mit Desinfektionsmitteln gereinigt.
- Wenn Ihr **krank seid** oder beispielweise eine Erkältung habt, dann bleibt dem Training mit Rücksicht auf Euch selbst und die Trainingspartner:in zu Hause und kuriert Euch aus.
- Auf der Matte **nicht essen und nicht trinken**.
- Den **Gi erst in der Umkleide** anziehen. Mit dem Gi nicht außerhalb der Halle laufen, Rad oder Auto fahren.
- Nach jedem Training sind grobe Verschmutzungen zu beseitigen, die Verkehrswege rund um die Matten sind mit einem Mopp trocken zu reinigen.

Trainer

Der/die Trainer:in ist Ansprechpartner:in und „**Chef:in**“ der **Matte**. Den Anweisungen ist stets Folge zu leisten - das gilt für Teilnehmer:innen und Besucher:innen.

- Die Trainer:innen bestimmen, ob Ihr am **Training teilnehmen** oder von außen zusehen dürft. Es gibt keine Diskussion auf oder neben der Matte. Die Trainer:innen opfern in der Regel ehrenamtlich ihre/seine Zeit für Euch, damit Ihr etwas lernen und Euch weiterentwickeln könnt. Also geht sorgsam und wertschätzend mit ihnen um.
- Sollte sich jemand von Euch **verletzen**, ist dies sofort dem/der Trainer:in zu melden. Maximal zwei Personen helfen dem Verletzten, alle anderen trainieren weiter.
- Wenn Ihr einmal **austreten** müsst (WC, Umkleide), dann muss der/die Trainer:in gefragt werden. Diese erteilen die Genehmigung. Ihr meldet Euch auch wieder zurück, wenn Iir die Matte betretet. Das hat mit Eurer Sicherheit zu tun.

Auf-und Abbau von Matten

Falls die Matten einmal ab- und aufgebaut werden müssen, erfolgt dies gemeinsam. Hierbei helfen alle aus dem Verein von klein bis groß mit. Dabei spielt die Graduierung keine Rolle.

- Beim Mattenabbau werden immer die rauen Unterseiten und die glatten Oberseiten zueinander gelegt. Legt Ihr die Unterseite auf eine glatte Seite, kommt der Schmutz des Bodens auf die Oberfläche.
- Matten nicht auf dem Boden schleifen und nicht über die Kanten vorwärts bewegt, sondern immer tragen.

Eltern

Eltern dürfen nur bei vorheriger Zustimmung durch den/die Trainer:in zusehen. Plaudern, Herumlaufen oder Gestikulieren stört allerdings und lenkt die Trainierenden ab.

- Bitte keine Hinweise von außen. Bei Beschwerden, den/die Trainer:in nach dem Training ansprechen.
- Mobilfunktelefone sind abgestellt, filmen oder fotografieren ist ohne Genehmigung der Trainer:innen nicht erlaubt (Datenschutz, Persönlichkeitsschutz).
- Wenn Kinder Strafaufgaben erhalten, erfolgen diese nicht zur Demütigung, sondern um Ihnen Werte wie Disziplin etc. zu vermitteln, denn unser Sport kann ohne Struktur und Disziplin nicht ausgeübt werden. Gebt den Trainer:innen insoweit bitte einen Vertrauensvorschuss, dass sie es gut meinen.
- Nicht die Matte betreten, es sei denn es gibt eine eindeutige Aufforderung der Trainer:innen hierzu.

Bei wiederholten Verstößen gegen diese Regeln, müssen wir zum Schutz aller disziplinarische Maßnahmen ergreifen. Diese können in der Übernahme der Reinigungskosten bis hin zu einer Sperre vom Trainingsbetrieb bestehen.