

Klubregler for Korsør Judoklub

”Gensidig velfærd til gavn for sig selv og andre” er én af de vigtigste principper i Judo, der betyder, at der altid vises respekt og øves sikkert i ”Dojo’en.”

Hvornår man skal bukke:

1. Buk inden du træder ind på måtten.
2. Buk før og efter at have arbejdet sammen med en makker/partner på holdet.
3. Buk af for din modstander før og efter en kamp i en konkurrence.

Sikkerhed:

1. Rapportér alle personskader til træneren med det samme.
Hvis du ankommer til træningen og har en skade i forvejen, skal træneren vide det inden træningen påbegyndes.
2. Kom aldrig til træning under påvirkning af ulovlige stoffer eller alkohol.
3. Ingen smykker eller metal dekorationsgenstande må bæres under træningen, medmindre dette specifikt er godkendt af træneren.
4. Medlemmer uden ”Gi” må ikke have noget i deres lommer.
Man bør have løstsiddende tøj og langærmede sweatshirts på (uden lynlås).

Hygiejne:

1. Mad, drikke eller tygning af tyggegummi er ikke tilladt på måtten.
2. Vanddunk = ingen tørst, ingen vanddunk = meget tørstig.
3. Du må aldrig have sko på, på måtten.
4. Medlemmer skal holde deres ”Gi” rene og i god vedligeholdelsesstand.
Ingen huller eller revner er tilladte.
5. Kommer der blod, vand eller skidt på måtterne, så skal det straks tørres op.
Affald skal smides i affaldsspanden.
6. Finger- og tånegle skal holdes rene og klippede til en rimelig længde.
7. Klipklapper/badesandaler etc. skal bruges hvis man vil forlade måtten under træning til toiletbesøg. Har man ingen klipklapper/badesandaler må man ikke forlade måtten da bakterier fra gulvet på badeværelserne vil blive overført til judo måtterne.

Opførsel under træningen:

1. Vis altid respekt for træneren og højere gradueret.
2. Forlad aldrig "Dojo'en" uden din træners tilladelse.
3. Sørg altid for at hjælpe hinanden.
4. Højere gradueret skal hjælpe lavere gradueret med at overholde reglerne.
5. Tal/afbryd aldrig din træner når han/hun giver instruktion/undervisning.
6. Stå stille når din træner giver instruktion/undervisning.
7. Kom til tiden, når der er træning.
8. Vær altid høflig.
Voldsomt temperament eller stødende sprog er ikke tilladt og vil ikke blive tolereret.
9. Hvis du ved, at du vil være fraværende eller kommer for sent til en træning, så giv din træner besked hurtigst muligt.
10. Forsøg altid at støtte klubbens aktiviteter.
11. Forsøg altid at gøre dit bedste
Afvig aldrig at prøve noget nyt ved at sige: "Det kan jeg ikke."
12. Argumentér aldrig eller vis uenighed over for din træner om den måde teknikkerne bliver undervist i eller præsenteret på.

Adfærd udenfor "Dojo én":

1. Judo må kun praktiseres i en "Dojo" under vejledning af en kvalificeret Judo træner.
Dine Judo færdigheder må aldrig anvendes uden for en "Dojo" undtagen i nødværge/forsvars situationer.
Forsøg aldrig at imponere dine venner med din Judo færdigheder.
Du må ikke demonstrere Judo offentligt, medmindre det er en del af en klub-aktivitet, eller hvis du har fået tilladelse fra din Judo træner.
2. Judo teknikker bør ikke blive undervist til nogen, medmindre de er under ledelse af en kvalificeret Judo træner.
Der kan ved særlige omstændigheder, træffes aftale med trænerne om at Judoka'er træner uden opsyn.
3. Ethvert klub medlem, der starter eller tilskynder et slagsmål vil i værste konsekvens blive givet karantæne eller helt blive bortvist fra klubben.

Opførsel når du besøger en anden klub eller deltager i en turnering:

Alle ovenstående regler omkring ”Hvornår man skal bukke”, ”Sikkerhed”, ”Hygiejne” samt ”opførsel under træningen” er et godt udgangspunkt ved besøg i andre klubber eller når man deltager i turneringer, dog kan der være andre regler i andre klubber og dem skal man respektere og følge. Samtidig husk at når du træner i andre klubber eller er til turneringer så repræsenterer du Korsør Judoklub og bør i den sammenhæng også følge disse øvrige regler:

1. Præsenter dig selv overfor træneren og spørg om du må deltage i træningen før du møder op I din ”Gi.”
2. Undlad at brillere og prale.
3. Følg som hovedregel Korsør Judoklubs regler for at bukke. Andre klubber har måske ikke nogen bukke regler, så hellere buk en gang for meget end en gang for lidt.
4. Følg de regler og forskrifter der er i den ”Dojo” du besøger.
5. Tak altid klubbens medlemmer du har trænet med for deres samarbejde med dig.
6. Tak trænerne for at du kunne deltage.

