



Gedragcode

- In de dojo is geen onderscheid in ras, klasse of geslacht. We maken alleen onderscheid in graduatie. Een graad in de sport moet je verdienen en geeft je een hogere status in de groep. Deze hogere status zul je ook moeten waarmaken tijdens de training.
- Je hebt respect voor de Sensei.
- Je hebt respect voor de andere deelnemers. Houd rekening met anderen en behandel hen zoals je ook zelf graag behandeld wilt worden.
- Je hebt respect voor jezelf. Geloof in jezelf en laat zien wie je bent en wat je kunt.
- Pesten wordt niet getolereerd: wij treden streng op tegen elk pestgedrag.
- Zowel in de dojo als in de kleedkamer blijf je van spullen van de anderen af. Dit is een onderdeel van respect tonen.
- Technieken die je in de dojo leert mogen niet buiten de dojo worden toegepast.
- Groet bij het betreden en verlaten van de dojo. Bij het betreden en verlaten van de tatami buig je en groet je. Je groet je trainingspartners bij aanvang en bij afsluiting van de oefening.

De training

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent. Als je te laat bent, loop dan niet zomaar de les binnen. Groet, zoals normaal, bij het binnenkomen van de dojo. Ga aan de rand van de tatami in seiza zitten en wacht tot de leraar een teken geeft dat je mee kunt doen.
- Je verlaat de tatami alleen met toestemming van de lesgever.
- Wanneer je merkt dat iemand afklopt, laat je meteen los. Blijkbaar heeft iemand pijn of hinder van de techniek die je doet.
- Je gaat voor of na de training naar het toilet. Niet tijdens de training!
- Je hebt de juiste inzet en discipline tijdens de training.
- Je staat, zit of hangt niet tegen de wanden van de dojo.
- Het begin van de les is makkelijk herkenbaar. Op het teken van de lesgever nemen de leerlingen plaats in rijen (junioren per 9, senioren per 6). De leerlingen zitten per graad, diegene met de hoogste graad zit rechts op de eerste rij. De lesgever(s) draaien zich om en op het teken 'seiza' gaat iedereen zitten (op de knieën, eerst links, dan rechts, met het zitvlak op de hielen) met de handen op de bovenbenen. De leerling met de hoogste graad roept 'shinden-ni-rei', waarop iedereen groet (handen voor de knieën plaatsen, eerst links dan rechts). Daarna draait de leraar zich om en zet zich tegenover de leerlingen. De leerling met de hoogste graad roept "sensei-ni-rei", waarop iedereen de lesgever(s) groet. Hierna zal de lesgever de les starten met het commando 'kamita' (zijn jullie klaar?), waarop iedereen groet en zegt 'hai' (ik ben klaar). Op het commando 'kiritsu' staat iedereen rechtop (eerst rechts, dan links).
- We eindigen de les met dezelfde ceremonie. Hierbij krijg je de kans om te reflecteren over wat je geleerd hebt en waar je een volgende training aan moet werken.



Persoonlijke verzorging en hygiëne

- Voor je de dojo betreedt, zorg je er voor dat je lichaam (inclusief haren en nagels) schoon is. Je bent met een contactsport bezig dus is het een vereiste om fris te zijn. Wie wil, kan voor en/of na de training een douche nemen in de kleedkamer.
- Je betreedt de tatami op zuivere, blote voeten.
- Buiten de tatami loop je op slippers.
- De nagels van zowel handen als voeten dienen kortgeknipt te zijn.
- Op de tatami draagt men geen sieraden. Hieronder vallen ook armbandjes, touwtjes etc. Sieraden die je niet kunt afdoen, dien je voorafgaande aan de training af te tapen.
- Haren die zo lang zijn dat ze in het gezicht kunnen hangen, dienen te worden opgebonden. Dit mag enkel met een elastiekje. IJzeren haarklemmen en haarbanden zijn verboden.
- Wanneer je een wondje hebt voor of tijdens de training, moet je dit zo spoedig mogelijk (laten) behandelen.

Kleding

- Zorg voor een zuivere kimono om aan de training deel te nemen.
- Vrouwelijke deelnemers dragen een T-shirt onder hun kimono.
- Draag je kimono met gepaste trots en op de juiste manier en knoop je gordel ('obi') op de juiste manier, voordat je de dojo binnenkomt.
- Draag links op je kimonovest de federale en clubbadge.