

5 REGOLE

IMPORTANTI PER UN BUON JUDOKA



1. (ich)

PUNTUALITÀ

Ordine nel dojo
Portare il judogi in modo corretto

2. (ni)

IGIENE

Pulizia del corpo, mani e piedi lavati, tagliare le unghie
Portare le ciabatte (zori)
Judoji pulito
Salire sul tatami solo a piedi nudi

3. (san)

RISPETTO

Verso il maestro (sensei) e verso i compagni (uki e tori)
Saluto REI nel salire e scendere dal tatami
Sicurezza: togliere anelli, bracciali, orecchini, ...

4. (shi)

COLLABORAZIONE

Praticare in silenzio
Parlare a bassa voce e solo per la pratica del judo
Mai allontanarsi dal tappeto senza il permesso del maestro

5. (go)

MATE

Fermarsi immediatamente
Restare in silenzio
Attenti ed ascoltare