



JUDO CLUB
CERESIO CASLANO

50 ANNI

Benvenuti nel dojo del judo club Ceresio Caslano

Regole generali

- **Costanza e puntualità.** Ogni lezione si costruisce sulla precedente ed ha un determinato contenuto. Solamente con la costanza e la puntualità si può progredire!
- **Sicurezza e pulizia.** Sono una costante importante per chi pratica questo sport, prima di salire sul tatami si deve togliere tutto quanto potrebbe ferire sé stesso o altri compagni (principalmente orologi, orecchini e gioielli in genere, non masticare cicche), le mani e i piedi devono essere lavati prima dell'allenamento, unghie tagliate, abbigliamento pulito.
- **Chi deve lasciare il tatami.** Durante l'allenamento, deve prima chiedere permesso, all'infuori del tatami è severamente **proibito andare a piedi nudi!** **Le pantofole vanno allineate davanti al tatami.**
- **Cura e rispetto.** Tutti dipendiamo l'uno dall'altro e dobbiamo comportarci con cura e rispetto. Rispetto è anche il rituale dell'inchino entrando o uscendo dal tatami, prima e dopo l'allenamento come pure dopo ogni cambiamento di compagno.
- **Tutti aiutano tutti.** Ogni incontro significa una specifica sfida, dalla quale ognuno può imparare molto. Questo però richiede un senso di responsabilità, padronanza di sé stesso e correttezza. A queste condizioni sono tutti pronti ad esercitarsi con tutti.
- **Attenzione e concentrazione.** Durante la dimostrazione di un compito oppure quando notiamo una possibile situazione di pericolo dobbiamo prestare la massima attenzione. Altrimenti si esercita senza interruzione fintanto l'allenatore batte le mani "stop" oppure dice "mate".
- **Abbigliamento.** Durante gli allenamenti si porta unicamente il judogi (kimono) bianco. Le femmine portano una maglietta bianca.

Durante la cerimonia di apertura e chiusura dell'allenamento deve esserci silenzio assoluto!