



ZÁSADY CHOVÁNÍ V DOJO

- **Nemějte ve své mysli nepravost.** Nepoctivost a klam nepřinesou vnitřní klid pro cvičení v Judo
- **Mějte na paměti, že dojo je místo pro neustálé sebe zlepšování** (fyzických, morálních a duchovních kvalit), proto se chovejme k sobě s úctou a pokorou
- Během tréninkové jednotky **se cvičí, nediskutuje se!** Omezte mluvení na minimum
- **Respektujte a poslouchajte** senseie, sempaie, oni jsou zde proto, aby vám pomohli
- **Bezpečnost partnera** je nejdůležitější, nemělo by docházet k vážnějším zraněním
- **Nepřerušuj trénink.** Zvládnutí technik Judo nemůže být dosaženo v krátkém čase, buď trpělivý a učenlivý v technikách Judo, výsledek se pak sám dostaví
- **Nebud' prostořeký,** mějte úctu k rodičům, učitelům, i partnerům (Uke) vše se odráží ve vnitru vaší duše, proto se chovejte tak, jak by jste chtěli, aby oni se chovali k vám
- **Nebud'te bezradní, či smutný, když prohrajete v randori,** randori nám slouží ke zdokonalování osvojených technik získaných při tréninku
- **Učte se** od soupeře který vás porazil tím, že jste udělali někde chybu, najděte ji a zapracujte na jejím odstranění. Nebud'te smutný, či rozhněvaný na soupeře, ten vás pouze na chybu upozornil. Poděkujte mu v srdci za to
- **Umyj si ruce, i chodidla** před tréninkem, hygiena je důležitá
- **Nezapomínej na poklony než vstoupíš do dojo,** je to posvátné místo, proto ho měj v úctě
- **Mimo tatami přezůvky**
- **Pitný režim** je důležitý, proto jej dodržuj
- **Mobilní telefony,** vypnuté, ztlumené
- **Udržujte pořádek ve svém nitru, i v dojo**