

## Algemeen

Judo is een prachtige combinatie van westerse en oosterse gebruiken. Er zijn maar weinig sporten waarin deze gebruiken zo mooi samengaan. En dan te bedenken dat dit al zo is sinds de oorsprong van het judo. De vader van het judo, Jigoro Kano, heeft voor de ontwikkeling van het judo ook westerse literatuur bestudeerd en westerse sporten beoefend. Hij stond open voor alles wat een bijdrage kon leveren aan de ontwikkeling van het judo. Hij heeft bewust gekozen voor de naam judo, wat letterlijk "zachte weg" betekent. Kano bedoelde hiermee dat de ontwikkeling van een leerling in algemene zin centraal moet staan. Dus ook de ontwikkeling van fysieke, mentale en sociale vaardigheden. Het doel is niet om de specifieke technieken beheersen, maar vooral de wijze waarop deze technieken worden aangeleerd: samen met anderen en met wederzijds respect. In zekere zin was Kano zijn tijd ver vooruit. Zijn uitgangspunt was het algemeen welzijn voor iedereen.

De meeste gedragsregels in het judo hebben daarom een praktische reden of hebben te maken met wederzijds respect. Er is geen sprake van mysterieuze oosterse achtergronden. Shi-Han wil wel het Japanse karakter van de sport in ere houden, maar het is onzin om klakkeloos allerlei regels te gaan overnemen. In de gedragsregels vermelden we daarom zoveel mogelijk de redenen en de doelen van de regels, al lijkt dat voor sommige regels overbodig.

De algemene doelstellingen van de gedragsregels zijn om:

1. de veiligheid van de judoka's te garanderen
2. de hygiëne te waarborgen
3. en goede leer- en trainomgeving te creëren
4. het wederzijds respect centraal te stellen
5. het plezier in het judo zo groot mogelijk te maken

Deze doelstellingen zijn volstrekt in lijn met de gedachten van Kano. Maar elk weldenkend mens ziet dat dit doelstellingen zijn die voor elke sport gelden en zelfs daarbuiten. Er is een sterke samenhang in de doelstellingen. Plezier kan er alleen maar zijn als alle andere doelstellingen ook worden gehaald.

Toch wil Shi-Han benadrukken dat veiligheid niet voor niets bovenaan staat. Als veiligheid niet kan worden gegarandeerd, valt alles weg. Niet in de laatste plaats het vertrouwen van de ouders. Het ontbreken van veiligheid kan acuut gevaar betekenen voor de judoka's, daarom mag niemand dit uit het oog verliezen. Ook ouders niet, die hierin een actieve rol spelen. Neem als voorbeeld de regel voor kort geknipte nagels.

Het is altijd zo dat gedragsregels alleen zin hebben als we ze serieus nemen en er van tijd tot tijd kritisch naar kijken. Shi-Han nodigt iedereen uit om vragen te stellen als regels niet duidelijk zijn of kanttekeningen te plaatsen bij regels waar men het niet mee eens is. Gedragsregels werken alleen als er actief mee wordt omgegaan en als ze logisch zijn.

De gedragsregels gelden onverkort voor iedereen, dus niet alleen voor leerlingen maar ook voor leraren, medewerkers en ouders. Vooral de leraren spelen hier een belangrijke rol, bij hen begint het naleven en uitdragen van de gedragsregels. Maar ook ouders kunnen hier een zeer belangrijke bijdrage aan leveren door hun kinderen uit te leggen welke regels er zijn en vooral waarom.

De gedragsregels zijn geschreven met het judo als achtergrond, maar gelden ook voor het aikibudo en alle andere budosporten. Details in de groetceremonies kunnen verschillen per budosport.

## Gedragsregels

1. Iedereen heeft respect voor elkaar. Dit betekent niet alleen aardig zijn voor elkaar, maar ook accepteren dat iedereen anders is, in uiterlijk, in gedrag en in achtergrond. Iedereen steunt en helpt elkaar bij (het leren van) het judo, zodat iedereen er ook plezier aan beleeft.
2. Leerlingen worden altijd met de voornaam aangesproken, soms in combinatie met de achternaam. Niemand krijgt een bijnaam of wordt alleen met de achternaam aangesproken.
3. Een leraar (m/v) mag altijd met "meester" of "sensei" worden aangesproken. Een lerares mag altijd met "sensei" worden aangesproken. Leraren worden uit respect tijdens de les nimmer met de voornaam aangesproken.
4. Van de leerlingen wordt verwacht dat zij tijdens de les geconcentreerd zijn. Dit zowel uit respect voor de sensei als om blessures en ongelukken te voorkomen.
5. Rei (=groeten)

Het staande groeten (= ritsu-rei) voor elkaar door middel van buigen betekent in Japan hetzelfde als bij ons het handen schudden, men begroet elkaar. Het kan ook worden gedaan uit respect voor een symbool of een eerbiedwaardige plaats. Met het geknield groeten (= za-rei) wordt nog meer eerbied getoond en is meestal onderdeel van een uitgebreidere ceremonie, waarin bijvoorbeeld ook meditatie een onderdeel is. Deze vorm van groeten kent geen westerse tegenhanger.

De momenten van ritsu-rei:

1. Als een judoka (in kimono) de dojo binnenkomt of verlaat.
2. Als een judoka te laat is en het gezamenlijk groeten al is gebeurd. De judoka gaat naar de sensei toe en groet de sensei en deze groet terug. Ditzelfde gebeurt als een judoka eerder de les moet verlaten.
3. De trainingpartners groeten elkaar voordat ze beginnen met trainen en als ze klaar zijn met trainen. Dit gebeurt ook als er tijdens de training wordt gewisseld van partner.
4. Aan het begin en aan het eind van een randori (=oefenpartij), m.u.v. een randori ne-waza (=oefenpartij op de grond).

Momenten van za-rei:

1. Aan het begin en aan het eind van de les. De sensei en de leerlingen begroeten elkaar.
  2. Aan het begin en aan het eind van een randori ne-waza (=oefenpartij op de grond).
6. De judoka's zijn voor het uur dat ze les hebben van de leraar. Wij begrijpen de betrokkenheid van ouders, maar geef uw kinderen voor het uur dat ze les hebben over aan de leraar. Wij doelen hier niet alleen op het beschermen van het eigen kind, maar ook het vermanen als het iets doet dat niet mag. Laat al deze zaken over aan de leraar. Vooral in het belang van het kind. Geniet vooral van het plezier en de vorderingen van uw kind. Uiteraard gaat dit niet op als de veiligheid van uw kind acuut in gevaar komt, in dat geval heeft elke ouder het recht om in te grijpen. Wij zullen er alles aan doen om de veiligheid van kinderen boven alles te stellen en verwachten dat dit dilemma niet aan de orde zal zijn.
  7. Gebeuren er zaken waar u het niet mee eens bent spreek de leraar er na de les of voor de volgende les op aan of maak een afspraak. Doe dit vooral niet tijdens de les, dit verstoort niet alleen de les, maar is ook niet altijd leuk voor het kind zelf. Als er een afspraak wordt gemaakt kan er ook worden gezorgd voor de nodige privacy rond een gesprek, dit is tussen de lessen door niet mogelijk. U kunt ook een andere leraar of bestuurslid aanspreken als dit uw voorkeur heeft.

Veiligheid en hygiëne zijn een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de vereniging, de leraren, de ouders en de judoka's zelf. Alle betrokken moeten hier **actief** aan meewerken. Dit kunnen de judoka's (en hun ouders) zelf doen:

- a. Altijd met schone handen en voeten op de mat komen. In de zomer wil de jeugd nog wel eens tot kort voor de lessen buiten spelen. Handen en voeten worden dan vies, niet erg, maar was ze wel voor de les. Natuurlijk is deze regel van toepassing op het hele lichaam, maar handen en voeten zijn wel het belangrijkste.
- b. Altijd met kort geknipte nagels judoën. Lange nagels zijn niet toegestaan, omdat:
  - Met lange nagels een trainingspartner of tegenstander kan worden verwond. Met enige snelheid, zijn ze net zo scherp als scheermessen.
  - Ze een gevaar zijn voor de judoka zelf zijn; afgerukte nagels zijn niet denkbeeldig.
  - Je met lange nagels je tegenstander niet goed kan vastpakken.
- c. Alle sieraden moeten af, ook oorknoppen waarvoor net gaatjes zijn geprikt.
- d. Geen hoofddoeken, petjes of andere lichaamsbedekkingen waarachter men kan blijven haken.
- e. Geen harde voorwerpen dragen tijdens de les. Ook geen bril. Bij de uitleg van worpen kan, in overleg met de leraar, de bril worden gedragen.
- f. Geen kralen in het haar of metalen of anderszins harde haarspelden.
- g. Geen scheenbeschermers.
- h. Geen braces of ander hulpmiddelen gebruiken waar harde voorwerpen in zijn verwerkt.
- i. Bij voorkeur geen gel in je haar en zeker geen verf (bij carnaval) die afgeeft op de judopakken. In dat laatste geval mag je niet meedoen aan de les.
- j. Altijd een schoon pak zonder scheuren. In scheuren van judokleding kunnen vinders en tenen blijven hangen en het staat zo raar.
- k. Trek het judopak pas aan in de kleedkamer. Dit ivm de kans op vervuiling van het judopak buiten de judozaal.
- l. Altijd slippers aan, van en naar de mat, anders wordt het vuil van de vloer op de mat gebracht. **Het is verboden om op blote voeten of sokken naar het toilet te gaan.**
- m. Eet niet tekort voor (minimaal twee uur) en niet vlak na een training. Drink ook geen koolzuurhoudende dranken (geven een vol gevoel) of melkproducten (bevorderen slijmproductie) vlak voor een training.
- n. Geef blessures altijd voor de les aan bij de leraar. Ook blessures die niet bij door het judoën zijn ontstaan.
- o. Ook even aangeven als er zaken zijn gebeurd, die mogelijk een effect hebben op gedrag en gemoedstoestand. De leraar kan een kind dan bijvoorbeeld even in de luwte houden. Uiteraard zullen deze zaken vertrouwelijk worden behandeld.
- p. Tijdens de trainingen wordt niet gedronken.
8. Kom op tijd op de les. Zorg dat je 5 minuten voordat de les begint in de zaal bent. Er is niets zo vervelend om als laatste de les binnen te komen.
9. Ga voor de les naar het toilet. Het tijdens de les naar het toilet gaan verstoort de les.
10. Judopakken zijn bij voorkeur wit. In uitzonderlijke situaties kan de sensei toestaan om een blauw judopak tijdens de les te dragen. Ook de lengte van het pak is van belang ivm het struikelgevaar, etc. Advies is deze bij de desbetreffende leraar te bestellen. Het embleem dient evenals de slippers op de band rondom vastgenaaid te zijn.
11. De desbetreffende leraar zal toezien op bovenstaande gedragsregels. Deze gedragsregels zijn dan ook ter interpretatie van de leraar. Hij of zij kan hiervan afwijken mits daarvoor een goede reden aan ten grondslag ligt.

Bij vragen of onduidelijkheden raadpleeg altijd de desbetreffende leraar ter plaatse.