

# Norme basilari da tenere in un dojo:

1. Tenere sempre presente che il dojo, oltre che palestra sportiva, è scuola morale e culturale.
2. Non omettere mai di salutare sia quando si scende che quando si lascia il tappeto di gara.
3. Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del judo:
  - Sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento, evitando di essere per essi causa di imbarazzo e di fastidio;
  - Rispettare le cinture di classe superiore e accettarne i consigli senza obiezioni. Dal loro canto le cinture superiori devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti con diligenza e cordialità;
    - Quando non si pratica, bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizione ed atteggiamenti scomposti, anche se si è affaticati;
  - Mantenersi silenziosi e, se necessario parlare, sia solo per la pratica judoistica e a bassa voce;
    - Non allontanarsi mai dal tappeto senza prima averne avuto il permesso dall'insegnante (o chi ne fa le veci).
4. Avere una cura costante della correttezza e della pulizia della propria tenuta, pulizia del judoji, pulizia del corpo, riassetto del judoji che deve essere sempre messo a posto ogni volta che necessario. E' proibito portare indumenti sotto il judoji, salvo autorizzazioni dell'insegnante. Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. Bisogna togliersi, durante l'allenamento, catenine, anelli e quant'altro possa procurare accidente a se stessi e ai propri compagni di pratica.
5. Rispettare l'orario dei corsi (salvo particolari autorizzazioni). Non allontanarsi dal dojo prima della fine della lezione dell'insegnante.
6. All'inizio e alla fine di ogni lezione, l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente. I praticanti si dispongono ordinatamente in fila sul bordo del tappeto di fronte all'insegnante. Il judoka con cintura di grado più elevato si pone all'estremità del lato d'onore della sala, seguito gerarchicamente dagli altri. Tutti devono osservare che il loro judoji sia in ordine.
7. Quando si cessa la pratica e quando si frequenta il dojo senza poter praticare, osservare con attenzione quanto avviene sul tappeto, e seguire le spiegazioni in atto, per trarne ugualmente proficuo insegnamento.
8. Nel dojo, anche prima di indossare il kimono e dopo terminata la pratica, si sta a capo scoperto, ci si astiene dal fumare e ci si comporta con discrezione, evitando ogni conversazione estranea al judo.

**(Ichiro Abe - 8° DAN)**