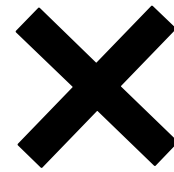
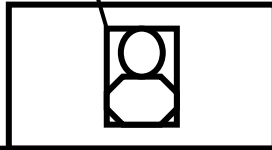
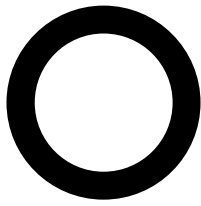


Les manières dans le Dojo

Grand Dojo 7F

photo de Prof. Jigoro Kano



Ayez le respect et la politesse pour les instructeurs et les seniors.

Faites tous vos efforts.

Pendant que vous reposez, asseyez-vous "SEIZA" ou sur la chaise ou levez-vous, et regardez les pratiques des autres.

Avant et après la pratique, asseyez-vous seiza et faites toujours "zareï", et montrez le respect pour votre partenaire.

Pour le salut: la personne la plus gradée est placée à droite de la photo du professeur Kano et la moins gradée à gauche.

Quand vous entrez ou quittez le Dojo, rajustez votre judogi, levez-vous correctement, et faites le *salut debout*.

NON!

Bavarder inutilement ou jouer.

NON!

Allonger les jambes ou s'étendre.

NON!

Jouer avec la ceinture.

NON!

Courir.

NON!

Enlever votre judogi, porter un chapeau, accrocher votre ceinture autour du cou, laisser votre veste ouverte.

