

## Judo etiquette:

De oorsprong van judo ligt in het 19<sup>e</sup> eeuwse Japan. Judo is daardoor beïnvloed door het Zen Boeddhisme en dat zie je terug in een aantal typische etiquette zaken. Daarnaast zijn er een aantal meer praktische etiquette zaken, die met hygiëne te maken hebben.

De judo etiquette zaken, die zowel voor een wedstrijd, als voor een training gelden zijn:

- respect voor de leraar/coach
- respect voor de judopartner/tegenstander
- schoon en net judopak
- schone voeten (gebruik slippers buiten de mat)
- schone en kort geknipte nagels
- gepoetste tanden
- schoon en kort geknipt haar (voor meisjes met lang haar: samengebonden haar)
- geen sieraden
- geen overheersende deodorant (of parfum)

Bij de judowedstrijden geldt bovendien:

- respect voor de scheidsrechter(s)
- uitsluitend judogrepen volgens (jeugd) judoreglement
- judopak goed doen voordat je groet
- groeten bij het betreden en bij het verlaten van de mat
- groeten bij de aanvang en bij het einde van de wedstrijd
- tegenstander hand geven en bedanken (of feliciteren) aan het einde van de wedstrijd



foto: voor aanvang van de wedstrijd groet de scheidsrechter de judoka's met een korte buiging