

### Während des Trainings:

- Sitze zu Beginn und am Ende des Unterrichts, sowie während der Erklärungen des Lehrers im Seiza (Fersensitz) in einer Reihe mit den anderen Trainierenden. Bei Knieproblemen ist auch der Schneidersitz erlaubt.  
Achte darauf, dass du zu keiner Zeit deine Füße zum Shomen streckst.
- Während der Anfangsmeditation verweile in Ruhe und lasse deine Gedanken los, damit du mit freiem Geist in die Stunde gehen kannst und du die anderen nicht mit deiner Befindlichkeit im Training störst.
- Wenn du zu spät kommst, sei leise während der Meditation und störe die anderen nicht. Dann setze dich korrekt angezogen im Seiza an den Mattenrand, grüße selbstständig an (Meditation und Verbeugung) und warte auf das Zeichen des Lehrers am Unterricht teilzunehmen.
- Während des Trainings solltest du die Matte nicht verlassen. Falls dies doch einmal nötig sein sollte, informiere den Lehrer vorab.
- Sei rücksichtsvoll und aufmerksam bei der Ausführung der gezeigten Techniken und passe dich beim Üben der gezeigten Techniken an dein Können und das deines Übungspartners an. Wenn du beim Rollen oder Fallen unsicher bist, sage dies bitte vorher an. Achte darauf, dass genügend Platz ist und es zu keinem Zusammenstoß kommt.
- Teile Deinem Lehrer gesundheitliche Beeinträchtigungen und Verletzungen unverzüglich mit.
- Während des Trainings solltest du möglichst wenig sprechen. Diskutiere nicht übermäßig über Techniken und vermeide es, Korrekturvorschläge zu erteilen, ohne dass dein Partner um deine Hilfe bittet, jeder lernt anders und soll die Zeit haben, sich auszuprobieren und zu üben. Im Zweifelsfall kontaktiere den Lehrer.
- Vermeide es, vor allem bei japanischen Lehrern, dich während der Stunde an eine Wand anzulehnen und Desinteresse zu zeigen.

### Bei Lehrgängen:

- Informiere Dich selbstständig vorab ausreichend über die Trainingszeiten, den Lehrgangsort und Anfahrtsweg, damit Du pünktlich auf der Matte erscheinst. Plane zusätzliche Zeit ein das Bezahlen der Seminargebühr und evtl. Pannen ein.
- Beachte die Verhaltensregeln für ein Dojo während eines Lehrgangs besonders streng. Verhalte Dich anderen Seminarteilnehmern gegenüber aufmerksam und respektvoll. Du vertrittst bei einem Seminar Dein gesamtes Dojo, jedes Fehlverhalten fällt auf das Dojo und besonders auf Deine Lehrer zurück.

### Vor Prüfungen:

- Bereite Dich selbstständig auf Deine Prüfungen vor. Die Prüfungsinhalte für alle Kyu-Prüfungen sind auf der Dojo-Website nachzulesen.  
Bei Fragen kontaktiere den Lehrer.
- Der Lehrer beobachtet regelmässig den Entwicklungsstand der Schüler und entscheidet, wer zur nächsten Prüfung zugelassen wird. Er integriert die Prüfungsvorbereitung in das allgemeine Training, in dem Maße, wie er es für angemessen hält.