**De belangrijkste judoregels (van de site van de Judo Bond Nederland (JBN)**

* **Alleen zonder pijn is het fijn.**
Alles wat pijn kan doen is verboden
* **Stop is stop.**
Je moet direct stoppen als er wordt afgeklopt. Dat mag niet in het gezicht want…..
* **Niet in het gezicht verplicht.**
Je mag niet met je hand(en) of voet(en) in het gezicht van de andere judoka komen.
* **Geen hoofd wordt geroofd.**
Je mag nooit alleen maar het hoofd vasthouden van de ander.
* **Beter aaien dan klemmen of verdraaien.**
De grepen en worpen die het minst veilig zijn, mag je alleen leren gebruiken als je lang genoeg op judo zit.
* **Judo doe je** **alleen op de judomat**.
Niet op straat dus.
* Je moet schoon zijn en niets **dragen of doen wat gevaarlijk kan zijn** voor jezelf of voor anderen.

Verdere judoregels:

* + **Op de mat = op de mat.**
	I.v.m. hygiëne is het niet toegestaan de mat gedurende de les te verlaten.
	Naast de mat worden slippers gedragen.
	+ **Toeschouwers kijken naar de les.**
	Wil je meedoen, dan vraag je dit aan de leraar. Meedoen kan alleen op de judomat, niet ernaast.
	+ **Behandel elkaar met respect.**Regels zijn om het veilig en plezierig te houden. Respecteer de regels en elkaar.
	+ **Judo doe je in een schoon en passend judopak**.
	Als je gaat judoën dien je dit in een schoon (zonder nare luchtjes) judopak te doen wat past en zonder scheuren is.
	+ **Zorg ervoor dat je schoon en veilig bent.**Knip je nagels kort, voor je eigen veiligheid en voor die van anderen. Zijn je voeten vies? Was ze dan voordat je op de mat komt.
	+ **Kom voor jezelf!**
	Kom naar de judoles omdat je judo wilt leren en plezier wilt maken. Voor jezelf, niet voor anderen!

De judoleraar is altijd bereid uitleg te geven. Stel je vragen op een gepast moment.