

Hygiene im Judo

Schneide Fuß- und Fingernägel knapp,
sonst kriegt der Partner noch was ab.
Der Fuß soll auch nicht übel riechen,
weil sich Freunde sonst schnell verkriechen.



Wenn man schon die Treter pflegt
wird der restliche Körper auch gehegt.
Schweißperlen braucht man beim Judo nicht lang suchen,
darum der Rat: regelmäßig duschen!



Ein Kaugummi in deinem Munde,
ist nichts für die Judostunde.
Er hat dort einfach nichts zu suchen,
sonst wird der Trainer dich verfluchen.



Schmuck egal von welcher Sorte,
ist auf der Matte am falschen Orte,
egal ob vom Ohr bis zum gepiercten Ring,
dies ist beim Judo halt nicht drin!



Wenn´s an den Haaren zieht ist das nicht fein,
muss aber auch so nicht sein.
Mit Haargummis ohne Metallstück ist es leicht zu schaffen,
jedes Haar zur schönen Frisur zusammen zu raffern



Schönheit ist bekanntlich individuell,
ärgerlich wird es nur dann sehr schnell,
beginnt das Make-up beim Sport zu wandern,
klebt es schnell im Anzug eines Anderen.

Steht der Judogi vor Dreck,
sind Randoripartner ganz schnell weg.
Für Freund und Gegner ist es fein,
ist der Anzug sauber und rein.



Eines muss nun gar nicht sein,
ist das T-shirt auch nicht rein,
rümpft ein jeder nur die Nas',
Judo macht so gar kein Spaß!



Ein klein wenig investieren muss man schon,
saubere Matten sind der Lohn.
Von daher immer Schlappen oder Socken tragen,
solltest du dich von der Matte wagen!



Ein guter Rat noch ganz zum Schluss,
Sauberkeit ist ein echtes Muss.
Und auch Höflichkeit sollst du bezeugen,
drum brav und artig stets verbeugen.

