

---

## Etikette im Gebäude und Dojo

liebe Kampfsportler Judoka, Ju-Jutsuka, Kickboxer und Krav Maga

Ihr habt Euch entschieden, mit Judo oder Ju-Jutsu eine Kampfkunst zu erlernen. Trotz moderner Trainingsmethoden und ganzheitlicher Techniken ist die Geschichte in alter japanischer Traditionen verwurzelt. Daher kommt es auch, dass im Gegensatz zu anderen Sportarten spezielle Regeln herrschen, die Ihr beachten solltet.

Diese grundsätzlichen Regeln gelten auch im Bereich Kickboxen und der Selbstverteidigung Krav Maga.

### **Vorwort**

Bevor wir auf die traditionellen Regeln des Sports eingehen, unsere Intension:

Goshin-Jutu-No-Michi ist japanisch und heißt so viel wie, der erfolgreiche Weg zur Selbstverteidigung. Wir beschreiten einen Weg, auf dem wir uns körperlich und geistig fortwährend weiterentwickeln.

Wir wollen, dass kind- und jugendgerechter Kampfsport betrieben wird. Wir verstehen Ju-Jutsu, Judo, Kickboxen und Krav Maga als modernen traditionellen Kampfsport bzw. als effektive Selbstverteidigung. Spiel, Spaß und Freude an unserem Sport und an der Selbstverteidigung sollen von Beginn an gefördert und vermittelt werden. Wir wollen das Kinder, Jugendliche und Erwachsene als ganzheitliche Menschen gesehen werden und in unserem Kampfsportverein das finden, was ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht, innerhalb und außerhalb des Trainingsbetriebes. Es soll ihnen helfen ihre Persönlichkeit zu stärken bzw. zu starken Persönlichen heranzuwachsen. Viele Kinder und Jugendlichen toben und rangeln gerne um ihre überschüssigen Energie abzubauen. Das sollen sie bei uns auch dürfen. Für Kinder und Jugendliche sind Konflikte im Alltag mitunter bestimmend. Wir zeigen wie sie ohne Gewalt mit Konflikten umgehen und angemessen auf unangenehme oder gefährliche Situationen reagieren können. Es gibt im Training klare Regeln und Verhaltensweisen im Umgang miteinander. Kinder und Jugendliche erfahren, dass Disziplin, Rücksichtnahme, eine respektvolle Kommunikation wichtig sind. Dies setzen wir bei Erwachsenen selbstverständlich voraus und fordern dies auch ein. Wir üben wirkungsvolle Wurf-, Griff-, Halte-, Schlag-, Tritt- und weitere Stand- und Bodentechniken. Diese sind effektiv aber vor allem macht es einen riesen Spass diese zu erlernen.

Betritt ein Kampfsportler ( Budoka: jemand der Kampfsport betreibt) ein Dojo (Trainingsstätte), so verbeugt er sich (Gruß). Er bringt damit zu Ausdruck, dass er das Dojo und seine Mitglieder respektiert und sich den Ordnungen und Regeln unterwirft.

Ihr solltet Euch um die Sauberkeit im Dojo und in der Halle bemühen (keinen Müll herumwerfen und benutzte Trainingsgeräte wieder aufräumen).

Die Matten betritt man nicht mit Schuhen, sondern barfußig und in einem sauberen und ordentlichen Budo-Gi (Budo-Anzug) bzw. Eure Kampfsportkleidung. Dazu gehört, dass der Budo-Gi oder Kampfsportkleidung vollständig im Umkleideraum angezogen wurde. Bei der Ausübung des traditionellen Ju-Jutsu / Jiu Jitsu kann ein Budo-Gi in weiß, schwarz oder traditionell weiß/schwarz getragen werden. Unter der Jacke tragen nur weibliche Budoka eine neutrale Unterbekleidung (uni weiß oder uni schwarz).

Saubere Hände und Füße, sowie kurzgeschnittene Nägel (Verletzungsgefahr) dürften selbstverständlich sein. Saubere Kleidung und der richtige Gürtel je nach Kyu- (Schüler) oder Dan-Grad (Meister) gehören auch zum ordentlichen Erscheinungsbild eines Budoka. Lange Haare sollten zusammengebunden werden.

Zur eigenen Sicherheit müssen alle Schmuckstücke (Ketten, Armbänder, Uhren, Ringe, Ohrringe) vor dem Training abgelegt werden, da durch sie schwerste Verletzungen verursacht werden können.

Außerhalb der Matte tragen wir offene Schuhe (japanische Zori oder Badeslipper), um keinen Schmutz auf die Matten zu tragen. Sie werden mit der Ferse zur Matte abgestellt.

Das Dojo ist ein Ort der Ruhe. Beim Betreten der Matte verbeugt sich jeder Trainingsteilnehmer am Mattenrand. Er bekundet damit, dass er nun bereit ist, am Training teilzunehmen.

Alle Trainingsteilnehmer stellen sich zum Angrüßen (Judo & Ju-Jutsu) der Matte gegenüber dem Lehrer (Sensei) auf, wenn dieser die Matte betritt. Der höchstgraduierte Kyu- oder Dan-Grad steht ganz rechts (vom Sensei aus gesehen links). Die anderen Trainingsteilnehmer stellen sich in absteigender Gürtelfarbe an seiner linken Seite auf.

Das Angrüßen beim Kickboxen oder Krav Maga kann von diesen Regeln abweichen, da diese Disziplinen nicht japanischen Ursprungs sind. Insofern gelten die nächsten drei Absätze nur bedingt, je nachdem, was der Trainer von den Schülern erwartet.

Der Lehrer (Sensei) kündigt "Seiza" (Kniesitz) oder "Ritsu-Rei" (Gruß im Stand) an. Bei "Seiza" knien alle Budoka der Reihe nach zur ruhigen Einstimmung auf das bevorstehende Training ab. Der Oberkörper ist aufrecht, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, der Atem geht automatisch ruhig. Bei "Ritsu-rei" bleiben alle stehen.

Dann erklärt der höchstgraduierte Kyu- oder Danträger auf der Schülerseite "Mokuso" (frei für "Meditation / Konzentration"). Alle Teilnehmer schließen nun die Augen und bereiten sich geistig auf das Training vor. Nach dem Ruf - auch vom Höchstgraduierten auf der Schülerseite - "Yame" (jap. Stop oder Ende) oder "Mokuso Yame" öffnet man die Augen wieder. Es folgt der Ruf "Sensei ni rei" (jap. Gruß zum Lehrer), worauf sich alle verbeugen. Man legt bei der Verbeugung im Seiza die Hände vor den Knien auf die Matte (Handfläche nach unten), beugt den Kopf und den Oberkörper vor (nicht mit der Stirn die Matte berühren, sondern ca. 10 cm über der Matte bleiben).

Wenn sich alle Trainingsteilnehmer wieder zum Sitz aufgerichtet haben, erhebt sich zuerst der Sensei, dann stehen der Reihe nach alle Schüler auf und machen eine Verbeugung (dieses Angrüßen wird in diversen Dojos zum Teil verschieden durchgeführt). Nach dem Aufstehen erfolgt der Gruß "Yoseki ni rei" oder "Shomen ni rei" (Gruß zum Ehrwürdigen). Im Judo und Jiu-Jitsu ist dies in aller Regel Jigoro Kano, dessen Bild in fast allen Dojo (für Judo oder Jiu-Jitsu) hängt.

Kommt jemand zu spät zum Unterricht, so meldet er sich beim Trainer und entschuldigt sich. Der Trainer muss wissen wer am Training teilnimmt, damit er merkt, wenn jemand fehlt. Grüßt die Gruppe gerade an, so wartet man bis sie fertig ist. Nie die Matte betreten wenn angegrüßt wird.

Während des Trainings macht jeder Teilnehmer so gut er kann mit und trainiert nach den Maßgaben des Trainers.

Vor und nach dem Üben einer Technik verbeugen sich die Partner zueinander (nicht bei jeder einzelnen Technik, sondern je "Trainingsblock").

Ein Trainingsteilnehmer darf während des Trainings das Dojo nicht einfach verlassen, sondern muss unbedingt den Lehrer oder einen Betreuer verständigen, damit dieser den Sachverhalt kennt und notfalls eingreifen kann, wenn ein Trainingsteilnehmer wegen einer Verletzung oder Übelkeit von der Matte gehen muss.

Muss man eine kleine Pause einlegen oder wird vom Lehrer eine Technik gezeigt, so setzt man sich am Mattenrand im "Seiza" (Kniesitz) oder "Zazen" (Joga-Meditationssitz) ab, um die anderen nicht zu stören.

Muss man die Matte während des Trainings verlassen, so zieht man immer seine Schuhe an.

Die Fortgeschrittenen dürfen nie vergessen, dass ihr Verhalten maßgebend ist für das Verhalten der Anfänger und damit für die ganze Trainingsatmosphäre.

Am Ende des Trainings folgt wieder eine Grußzeremonie wie an dessen Beginn. Alle Trainingsteilnehmer lassen in der Meditationsphase das vergangene Training nochmals im Geiste vorbeiziehen. Nach dem Aufstehen verbeugen sich alle leicht im Stand zum Lehrer

hin; die Teilnehmer bedanken sich dadurch für das Training, der Trainer bekundet seinen Dank für die Teilnahme am Training und für die Disziplin. Anschließend verbeugen sich alle zu Shomen / Yoseki. Zum Schluß verbeugen sich die Trainingspartner zueinander, um ebenfalls ihren Dank auszudrücken und sich für eventuelle Schmerzen oder kleinere Verletzungen zu entschuldigen. Beim Verlassen der Matte grüßt man wieder am Mattenrand.