

Dojo-Regeln

Die Dojo-Ordnung gehört zur Budo-Etikette, da sie die Höflichkeitsformen (rei-gi) der Trainierenden im Dojo und die traditionellen Umgangsformen (dojo-rei) untereinander regelt und damit Maßstäbe setzt für die moralischen und ethischen Werte des Budo. Die Regeln weichen in den einzelnen Budokünsten und Stilrichtungen etwas voneinander ab. Die Inhalte und die Substanz sind jedoch immer die gleichen oder sehr ähnlich.

1.) Sei pünktlich im Training!

Pünktlichkeit, d.h. gemeinsamer Trainingsbeginn und auch das gemeinsame Trainingsende, ist eine höfliche Voraussetzung für Schüler und Lehrer.

2.) Hilfe mit beim Mattenaufbau!

Falls erforderlich und kein eigenes Dojo mit liegenden Tatami (Matten) vorhanden ist, hat sich jeder Schüler beim Auslegen und Abräumen der Matten zu beteiligen.

3.) Sei höflich und rücksichtsvoll!

Beachte die einzelnen Grußformen den Mitschülern und dem Lehrer gegenüber.

4.) Bewahre Ruhe und Konzentration!

Das Dojo ist ein Ort der inneren Sammlung und des konzentrierten Trainings. Lautes, aufdringliches und ablenkendes Verhalten ist daher nicht gewünscht.

5.) Arbeite und Denke mit!

Dein Verhalten ist Voraussetzung für ein reibungsloses Training. Sei aufmerksam, hilfsbereit und kameradschaftlich. Beteilige dich intensiv am Training, stelle dich als Partner zur Verfügung

6.) Sei zurückhaltend!

Der Unterricht wird nicht durch ständiges Fragen unterbrochen. Übe und Lerne!

7.) Zeige Respekt!

Der Schüler ehrt den Lehrer und der Lehrer respektiert den Schüler. Der tiefer Graduierte zeigt Respekt und Hochachtung gegenüber dem höher Graduierten und dem Lehrer (Sensei). So geht der Weg des Respekts von unten nach oben, von oben nach unten und von einem zum anderen. Den Anweisungen des Trainers ist Folge zu leisten. Unterschätze deinen Partner oder Gegner nicht. Sei nicht überheblich.

Beim Betreten und Verlassen der Dojo-Matte verbeugen wir uns einmal Richtung Kamiza (Schrein). Den gleichen Respekt zeigen wir auch unserem Trainingspartner in dem wir uns zu Beginn des gemeinsamen Trainings einmal verbeugen.

Bevor wir uns einem anderen Trainingspartner zuwenden verbeugen wir uns noch einmal und danken ihm so für die Fairness und das partnerschaftliche Training. Wenn dein Trainingspartner abklopft, löse sofort die Technik um ihn nicht zu verletzen.

8.) Sei sauber!

Beachte die hygienischen Grundvoraussetzungen für ein sportliches Zweikampftraining mit anderen Menschen. Wasche und dusche dich vor und nach jedem Training. Die Finger- und Fußnägel sollen immer kurz geschnitten sein und ebenso auch die Haare. Falls letztes nicht möglich ist, müssen die Haare hochgesteckt oder zusammengebunden werden. Die Matten sind nur mit Socken oder Tabi zu betreten. Auch der Gi (Anzug) muss immer sauber sein, d.h. nach jedem zweiten oder dritten Training – je nach Trainingsintensität – ist dieser zu waschen oder zu reinigen. Nach dem Training soll der Gi zu Hause luftig aufgehängt werden.

9.) Achte auf frischen Atem!

Auf das Essen und Trinken von übel riechenden oder blähenden Speisen und Getränken ist grundsätzlich einige Stunden vor Trainingsbeginn zu verzichten. Ebenso auf das Lutschen von Bonbons und auf Kaugummi, um eine Verschluckungsgefahr zu vermeiden.

10.) Vermeide Verletzungsgefahr!

Schmuck ganz gleich welcher Art, d.h. Fingerringe, Ohrringe, Halskette, Armbänder auch die Brille, sollen beim Training abgelegt werden. Auch ein Piercing kann Verletzungen verursachen. Ebenso sollten unüberlegte Übungen oder Kraftakte und Mutproben im Training unterbleiben. Die leichtsinnige oder gewaltvolle Anwendung von Griffen oder Techniken ist zu unterlassen.

11.) Verlasse Tatami und Dojo nicht!

Es ist unhöflich gegenüber dem Partner oder Lehrer, die Matte oder das Dojo während des Trainings unaufgefordert oder unentschuldigt zu verlassen. Bei wichtigen Gründen (Toilette, Unwohlsein, Verletzung) ist dem Lehrer vorher Bescheid zu geben. Wenn möglich, setzt man sich im Seiza (Kniesitz) an den Rand der Matte und schaut interessiert zu. Wenn man mit dem Training wieder beginnen möchte, zeigt man dies durch eine kurze Verbeugung im Stand gegenüber dem Trainer oder Lehrer an.

12.) Sei stark, selbstbeherrscht und selbstbewusst!

Übe Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin und lasse es dir nicht anmerken, wenn du müde oder erschöpft bist. Unnötiges Wehklagen und Schmerzäußerungen sind zu vermeiden. Halte deine Gedanken und deinen Körper immer unter Kontrolle. Wegen einer Kleinigkeit macht man keine Pause und wegen eines stärkeren Partners oder Gegners lehnt man die Konfrontation nicht ab.

13.)Verzichte auf unfaire Aktionen!

Vermeide es, beim Training und im Kampf dein Gegenüber durch Beißen, Stoßen, Treten, Kneifen, an den Haaren ziehen, Finger verbiegen, Füße und Beine verdrehen usw. zu beeinträchtigen und zu schädigen, um Vorteile daraus zu erzielen. Das hast du nicht nötig.

14.)Beachte die Anweisungen der Trainer!

Auf die Hinweise und Aufforderungen der Trainer ist zu achten. Diese sind zu befolgen.

15.)Sei beständig!

Trainiere regelmäßig, besuche ständig die Trainingsstunden. Nur so können sich deine Partner auf dich verlassen und durch Beständigkeit kommst du im Unterricht weiter. Familienangehörige, Gäste und Zuschauer, die sich nicht am Training beteiligen, werden gebeten, sich so zu verhalten, dass sie das Training nicht stören.

Bujinkan Kokoro Hikari Dojo e.v.

Brauneberg, 15.03.2018