

!INFORMATIONEN AUCH FÜR  
ELTERN!



ÜBER DAS VERHALTEN IM  
DOJO

## Zunächst sind hier mal einige Verhaltensregeln zusammengefasst:

Es ist wichtig, diese Regeln zu befolgen, um eine **respektvolle** und **sichere Umgebung** für alle im Dojo zu gewährleisten. **Hier sind einige grundlegende Regeln:**

1. **Respektiere deinen Lehrer und deine Mitstreiter:** Zeige Respekt und Höflichkeit gegenüber deinem Lehrer und allen anderen im Dojo. Vermeide unangemessenes Verhalten oder Kommentare.
2. **Grüße den Lehrer und die Mitstreiter:** Begrüße deinen Lehrer und deine Mitstreiter beim Betreten und Verlassen des Dojos mit einem Gruß (in Jiu Jitsu ist es üblich, mit einer Verbeugung zu grüßen).
3. **Pünktlichkeit:** Sei pünktlich zum Unterricht. Wenn du zu spät kommst, warte am Eingang, bis dein Lehrer dir erlaubt, den Unterrichtsraum zu betreten.
4. **Hygiene:** Achte auf Sauberkeit und Hygiene. Sorge dafür, dass du saubere Kleidung trägst und dass deine Hände und Füße sauber sind.
5. **Vermeide Schmuck und Accessoires:** Entferne alle Schmuckstücke, Uhren, Piercings und andere Accessoires, bevor du den Unterricht betrittst. Diese können dich und andere während des Trainings verletzen.
6. **Gehorsam:** Folge den Anweisungen deines Lehrers und achte darauf, dass du die vorgeschriebenen Regeln und Techniken befolgst.
7. **Aufmerksamkeit:** Sei während des Unterrichts aufmerksam und konzentriere dich auf die Anweisungen deines Lehrers.
8. **Trainiere respektvoll:** Trainiere respektvoll mit deinen Mitstreitern und vermeide übertriebene Aggression oder Verletzungen.
9. **Vermeide Gespräche während des Unterrichts:** Vermeide unnötige Gespräche während des Unterrichts und konzentriere dich auf das Training.
10. **Vermeide Essen und Trinken im Dojo:** Vermeide das Essen und Trinken im Dojo, es sei denn, es ist ausdrücklich erlaubt.

Indem du diese Verhaltensregeln befolgst, zeigst du Respekt und Höflichkeit gegenüber deinem Lehrer und deinen Mitstreitern und trägst dazu bei, eine sichere und produktive Umgebung für das Training zu schaffen.

Das Dojo ist der Ort, an dem man den Weg (Do) studiert. Es ist ein Ort mit einer würdevollen Atmosphäre, vergleichbar mit einem Tempel. Hier kommt man zusammen, um sich zu sammeln und zu üben. Das Dojo wird nach einer genauen Vorgabe errichtet, die ihm seinen einzigartigen Charakter verleiht. Um dies zu verstehen, müssen wir auf die japanische Mythologie zurückgreifen.

Das Dojo hat vier Seiten, die für die vier Himmelsrichtungen (Shiho) stehen. Wir beginnen mit Kamiza, dem Ort, an dem die Götter (Kami) sind. Kamiza befindet sich im Osten, und nur der Lehrer sitzt dort. Für den Schüler ist es wichtig, sich nie, auch nicht während des Unterrichts, vor Kamiza zu setzen. Gegenüber von Kamiza befindet sich Shimoza, der Ort, an dem alle Schüler sitzen. Aus der Sicht des Lehrers sitzen die Anfänger ganz rechts, und je höher man in der Hierarchie aufsteigt, desto weiter links platziert man sich. Die rechte Seite des Lehrers wird Shimozeki genannt, und dort sitzen die Zuschauer und eingeladenen Gäste. Links vom Lehrer, auf der Seite der älteren Schüler, befindet sich Joseki, wo die vom Meister eingeladenen Assistenten sitzen. Links vom Lehrer, nahe Kamiza, können Ehrengäste vom Range des Lehrers aufwärts sitzen.

Das Dojo symbolisiert eine Rotation. Man tritt an Shimoza, ganz rechts, ein und entwickelt sich Schritt für Schritt entlang Kamiza hin zu Joseki. Man wird Schüler, dann Schüler-Uke und schließlich selbst Lehrer. Es gibt hier einen Bezug zu den Elementen Erde, Wasser und Feuer. Es ist von Bedeutung, dass man seinen Platz zwischen den Neulingen und den älteren Schülern findet. Vom Lehrer aus gesehen sitzen die Anfänger ganz rechts und die Fortgeschrittenen ganz links.

Ein weiteres wichtiges Element der Etikette ist das Grüßen durch Verneigung. Der Schüler verneigt sich immer im Sitzen (Seiza). Dabei legt man die Hände vor den Knien mit den Handinnenflächen nach unten auf dem Boden ab. Daumen und Zeigefinger beider Hände sollen sich so berühren, dass daraus ein Dreieck entsteht. Anschließend beugt man den Oberkörper nach vorne, so dass die Stirne die Mitte der beiden Hände berührt. Dann richtet man sich wieder auf, atmet leicht ein und aus, während die Hände sich vom Boden lösen. Beendet das Ausatmen, wenn man wieder aufrecht sitzt.

Zu Beginn eines Kurses, wenn der Lehrer noch nicht eingetroffen ist, setzt man sich an seinen richtigen Platz und bleibt ruhig in Seiza sitzen, ohne zu sprechen. Das Dojo ist kein Ort, um sich zu unterhalten. Hier übt man sich in Meditation oder einfach nur im Stillen, um sich zu sammeln und zu warten. Dieses Warten ist bereits eine Übung.

Wenn ihr zufällig zu spät zum Kurs kommt, setzt euch bitte sofort außerhalb der Tatami in seiza und wartet. Wenn der Lehrer euch ansieht, grüßt ihn und wenn er euch das Zeichen gibt, auf die Matte zu kommen, tut dies bitte ganz normal und grüßt dabei das Kamiza. Reiht euch dann sofort in die laufende Übung ein, aber habt dabei Feingefühl und führt keine eigene Gymnastik oder Aufwärmung durch, während der Kurs schon läuft. Betretet bitte niemals das Dojo während des Shinkokyu, des Eröffnungsrituals eines Kurses.

"Mukuso", das ist die Meditation. Wir haben dabei zwei Übungsteile: die Sitzhaltung und die Betrachtung der Bewegung unserer Gedanken. In dieser Sitzposition, ohne etwas zu tun oder zu denken, während ihr einfach nur sitzt, werdet ihr ein Kommen und Gehen der Gedanken feststellen, eine ständige Unruhe. Eine Meditationsübung im Aikido kann darin bestehen, diese Bewegung der Gedanken zuzulassen, ohne einzugreifen, bis sie sich von allein beruhigen, ohne die Absicht zu haben, sie beruhigen zu wollen. Behaltet einfach die Sitzhaltung bei. Anfangs ändert sich diese Position sehr rasch und es können Kniebeschwerden, Schmerzen in den Knöcheln, Füßen, im Becken, im Rücken oder im Lendenwirbelbereich auftreten. Trotzdem entspricht diese Sitzhaltung einer natürlichen Position. Die Schmerzen sind nur Ausdruck von Verspannungen, die durch unsere Zivilisation entstanden sind (auch seelischer Art). Durch das Üben des Sitzens lernt ihr, unbewusst angespannte Muskelpartien zu entspannen und steigert so euer allgemeines Wohlbefinden.

Verhalten während des Kurses:

Beim Jiu-Jitsu ist es unsere persönliche Körpererfahrung, die uns hilft, die Techniken zu verstehen. Wenn du mit einem Partner übst, übernimmt der Fortgeschrittenere die Rolle des "Shite" - desjenigen, der die Technik ausführt. Der andere Partner wird "Uke" genannt, derjenige, der fällt. Natürlich wechseln die Partner später die Rollen, es sei denn, der Fortgeschrittene entscheidet sich anders. In Gruppenübungen spielen die Schüler die Rolle des "Shite" in der Hierarchie. Die Bezeichnungen "shite", "uke", "nage", "tori" und "seme" werden verwendet, um den Ausführenden ihre jeweilige Position zuzuweisen.

"Shite" leitet sich von "suru" ab, was "tun" bedeutet, derjenige, der ausführt. "Nage" kommt von "nageru" und bedeutet "werfen". "Uke" kommt von "ukeru", was "empfangen" bedeutet. Uke ist derjenige, der den Angriff empfängt und die Energie erhält. Wenn man Uke ist, ist man der Schüler desjenigen, der die Technik ausführt. Uke sein bedeutet, Schüler zu sein. Dies ist der einzige Begriff, der in allen Schulen gemeinsam ist. "Tori" kommt von "toru" und bedeutet "nehmen". Tori wird auch für Shite verwendet, derjenige, der die Bewegung ausführt. Bei Greif-Angriffen kann es jedoch zu Verwirrungen kommen. In diesem Fall ist Tori derjenige, der angegriffen hat, aber dann wechseln die Rollen. Der Angegriffene übernimmt die Rolle des Tori und Tori wird zu Uke, während Uke zu Tori wird.

Man verwendet auch "seme" (semeru = angreifen), das ist derjenige, der angreift. Uke empfängt den Angriff zeitlich, bevor er stattfindet, und wird zu Seme, während Seme zu Uke wird. Der Rollenwechsel wird durch den Ausdruck "uke soku seme, seme soku uke" ausgedrückt.

Das Verhalten gegenüber dem Lehrer und Meister im Dojo und an anderen Orten erfordert Distanz und eine respektvolle Haltung, um den Unterschied in der Hierarchie auszudrücken. Eine gewisse Zurückhaltung und Formen der Höflichkeit sind hierbei von Bedeutung.

Während des Unterrichts sollten Fragen nicht laut gestellt werden und so formuliert werden, dass der Lehrer nicht gezwungen ist, mit "ja" oder "nein" zu antworten. Dem Lehrer sollten Belastungen abgenommen werden, wenn dies möglich ist. Diese Pflichten gelten für jeden Schüler. Die Ehrerbietung und der Respekt sollten nicht nur dem Lehrer, sondern auch allen sempai, also den Fortgeschrittenen, die vor einem begonnen haben, gebühren. Es geht hierbei nicht um die Person, sondern um die Respekterweisung der Hierarchie. Eine solche Haltung hilft, sich selbst kennenzulernen und zur Ausgewogenheit des Übungssystems beizutragen. Allgemeine Verhaltensregeln sollten im Dojo respektiert werden. Der Dojo ist ein Ort der inneren Sammlung und es sollten nur Tätigkeiten ausgeführt werden, die in Bezug zur Übung stehen. Es gibt nur eine korrekte Sitzhaltung, nämlich seiza, und die Kleidung sollte immer sauber und gepflegt sein. Wenn man diese Prinzipien befolgt, entsteht ein Gefüge aus vielfältigen Beziehungen, das selbst eine wirkliche Form der Meditation ist. Der Schüler, der diese Prinzipien lebt, entwickelt seine Aufmerksamkeit und weckt sein inneres Bewusstsein. Es ist eine Gymnastik des Denkens, des Egos und des Geistes, die uns befähigt, unsere Bestimmung zu erkennen. Bescheidenheit und Erhabensein sind Begriffe, die in unserer Gesellschaft nicht mehr gebräuchlich sind, jedoch durch diese Übung wieder einbezogen werden. Diese Haltung ist kein Zwang oder Unterwerfung, sondern ein Hilfsmittel zur persönlichen Entwicklung.

**Quelle: Le Noeud de la Ceinture, André Cognard, 1986**