

## Dōjō - Etikette

Im Budō gibt es eine Reihe ungeschriebener Verhaltensregeln, die auf den japanischen Alltag und das Bushidō zurückgehen. Diese Regeln sind geprägt von Respekt und Achtsamkeit gegenüber dem Trainer, den Mitsuchenden und der Ausrüstung. Diese bilden den Rahmen, in dem wir uns bei unserer Suche bewegen. Je nach Schule und Stilrichtung sind diese Regeln unterschiedlich strikt bzw. traditionell gefasst. Aus diesem Grund gilt generell, dass man sich dem Verhalten der anderen Budōkas anpassen sollte. Die vorliegende Auflistung soll die Verhaltensregeln in unserem Dōjō widerspiegeln, als Richtlinie für jeden Budōka in unserem Training.

Das Dōjō ist unser Ort des gemeinsamen Trainierens; aus diesem Grund pflegen wir es gemeinsam und geben miteinander darauf Acht. Dies bedeutet wir reinigen das Dōjō regelmäßig und betreten die Tatami's nicht mit Schuhen. Diese werden vor den Tatami's abgestellt. Dann betritt man barfuß oder in Socken mit einer Verbeugung zur Kamisa die Tatami's.

Ziel ist es immer rechtzeitig vor Trainingsbeginn im Dōjō zu sein, damit genug Zeit zum umziehen besteht und man pünktlich beginnen kann. Sollte man doch zu spät kommen, setzt man sich im Seiza am Rand der Tatami's ab und geht in sich. Wenn man bereit fürs Training ist, verbeugt man sich zur Kamisa und wartet aufmerksam darauf, bis der Lehrer einen auffordert mitzumachen.

Das Training beginnt und endet immer im Seiza mit einem Abgrüßen „Rei“ zur Kamisa und dem Lehrer. Dies ist eine Respektbezeugung gegenüber dem Stilgründer und dem Lehrer, der sich die Zeit nimmt für den gemeinsamen Unterricht. Man sitzt zu Anfang und Ende des Training in einer geraden Linie mit gerichtetem Anzug, dem „Dogi“. Lehrer und Schüler begrüßen bzw. bedanken sich mit „Onegaishimasu“ zu Beginn und „Arigato Gozaimashita“ am Schluss.

Während des Trainings; beim der Vorführen einer Technik sollte man sich ruhig und aufmerksam im Seiza irgendwo im Dōjō absetzen. Dabei ist darauf zu achten nicht mit dem Rücken zur Kamisa zu sitzen. Bei Knieproblemen kann man auch im Schneidersitz absitzen. Dabei ist darauf zu achten, dass man die Fußflächen (Fußsohle) nicht in Richtung der Kamisa streckt.

Man sollte auf sich und seine Ausrüstung achtgeben. Das bedeutet immer mit einem sauberen „Gi“ zum Training kommen und unangenehme Gerüche vermeiden, da Budo in der Regel mit körpernahen Partnerübungen verbunden ist. Bei Verletzungen oder Krankheit sollte man vor dem Training dies dem Lehrer „Sensei“ mitteilen, damit er darauf Rücksicht nehmen kann. Beschädigte Ausrüstung sollte repariert oder ersetzt werden.

Während des Trainings sollte man vertrauensvoll den Anweisungen des einen Lehrers auf der Matte Folge leisten. Diskussionen jedweder Art sollten im Anschluss an das reguläre Training konstruktiv geführt werden. Bei Fragen zur Ausführung einer Übung soll man natürlich sofort den Lehrer mit einbeziehen. Ebenso sollte man die Unterhaltungen während des Trainings auf ein Normalmaß reduzieren, damit alle eine angenehme konzentrierte Trainingsumgebung haben. Weiterhin sollten irreguläre Unterbrechungen, bspw. Handy ausschalten oder individuelle Trinkpausen, vermieden werden. Im Sommer bei zu großer Hitze im Dōjō, wird das Training für Trinkpausen vom Lehrer unterbrochen. Bei Unwohlsein kann man sich im Seiza am Rand der Tatami's absetzen um weiterzusehen. Sollte man die Tatami's verlassen müssen, dann stets mit einer Verbeugung zur Kamisa und einer kurzen Mitteilung zum Lehrer.

In diesem Sinne, viel Spaß und Freude beim gemeinsamen Üben