



14 DOJO – REGELN

Die Dojo – Ordnung gehört zur Budo – Etikette, da sie die Höflichkeitsformen (rei – gi) der Budoka im Dojo und die traditionellen Umgangsformen (Saho) untereinander regelt und damit Maßstäbe setzt für die moralischen und ethischen Werte des Budo. Die Regeln weichen in den einzelnen Budo Künsten und Stilrichtungen etwas voneinander ab. Die Inhalte und die Substanz sind jedoch immer die Gleichen oder 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. **Sei höflich und rücksichtsvoll!**
Beachte die einzelnen Grußformen den Mitschülern und dem Lehrer oder Meister gegenüber. Auf ein lautes „Hallo“ oder „Tschüss“, sowie auf den männlichen Handschlag, kann im Dojo verzichtet werden. Das höher graduierte Budoka nimmt Rücksicht auf den Anfänger oder Schüler.
3. **Bewahre Ruhe und Konzentration!**
Das Dojo ist ein Ort der inneren Sammlung und des konzentrierten Trainings. Lautes, aufdringliches und ablenkendes Verhalten sind daher nicht gewünscht. Die Ausnahme ist der so genannte Kampfschrei „Kiai“.
4. **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.
5. **Sei zurückhaltend!**
Der Unterricht wird nicht durch ständiges Fragen unterbrochen. Übe und lerne!
Durch stilles und hartes Training wird man zum Meister.
6. **Zeige Respekt!**
Der Schüler ehrt den Meister und der Meister respektiert den Schüler. Der tiefer Graduierte zeigt Respekt und Hochachtung gegenüber dem höheren Graduierten und dem Lehrer (Sensei). So geht der Weg des Respekts von unten nach oben, von oben nach unten und von Einem zum anderen.



7. 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 auch die Haare. Falls letzteres nicht möglich ist, müssen die Haare hochgesteckt oder zusammengebunden werden. Die Matten sind nur barfuß zu betreten. Auch der Budoki muss immer sauber sein, d. h. nach jedem zweiten oder dritten Training –je nach Trainingsintensität– ist dieser zu waschen oder zu reinigen. Nach jedem Training soll der Judoki zu Hause luftig aufgehängt werden.

8. Achte auf frischem Atem!

Auf das Essen und Trinken von übelriechenden oder blähenden Speisen oder Getränken (ohne hier Einzelheiten zu nennen) ist grundsätzlich einige Stunden vor Trainingsbeginn zu verzichten. Ebenso auf Lutschen von Bonbons oder auf Kaugummi, um der Verschluckungsgefahr zu vermeiden.

9. Vermeide Verletzungsgefahr!

Schmuck, ganz gleich welcher Art, d. h. Fingerringe, Ohrringe, Halsketten und auch die Brille, sollen beim Training abgelegt werden. Ein Piercing kann auch Verletzungen verursachen. Ebenso sollen unüberlegte Übungen oder Kraftakte und Mutproben im Training unterbleiben. Die leichtsinnigen und gewaltvollen Anwendungen von Griffen oder Techniken ist zu unterlassen.

10. 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, setze man sich im Seiza oder Schneidersitz (Anza) an den Rand der Matte und schaut interessiert zu. Wenn man mit dem Training wieder beginnen möchte, zeige man dies durch eine kurze Verbeugung im Stand (Ritsu - rei) gegenüber dem Trainer, Lehrer oder Meister an.

11. Sei stark, selbstbeherrscht und selbstbewusst!

Übe Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin und lasse 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.

12. Verzichte auf unfaire Aktionen!

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

13. Beachte die Anweisungen des Trainers!

Auf die Hinweise und Aufforderungen des Trainers und Meisters ist zu achten. Diese sind zu befolgen.

14. Sei beständig!

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