

DOJO-KUN

Ein Dojo ist neben dem Training ein Ort der Entwicklung der Persönlichkeit, des Charakters und des Geistes. Die unten aufgeführten Aspekte sind sicher allen, die hier trainieren selbstverständlich... Die Dojo-Ordnung soll auch keine „Belehrung“ sein, sondern vielmehr uns daran erinnern, achtsam miteinander und mit unserer Umgebung umzugehen. Sie enthält praktische Hinweise für einen Ort, den viele Menschen gemeinsam nutzen. Das Wichtigste: Behandle andere wie Du selbst behandelt werden möchtest, mit Höflichkeit und Respekt. Verlasse das Dojo wie Du es vorzufinden wünschst, in einem ordentlichen und sauberen Zustand.

Wir wünschen Dir eine schöne Zeit im Dojo und viel Spaß beim Üben und Austausch mit anderen.

*„Sei nie arglistig in Deinen Gedanken.
Sei eifrig in der Übung des Weges.
Erkenne auch das, was unsichtbar bleibt.“*

(Miyamoto Musashi, jap. Schwertkämpfer aus dem 17.Jh.)

1. Ordnung und Sauberkeit

- Trage im Dojo keine Straßenschuhe. Außerhalb der Matte kannst du Zoris oder Badelatschen anziehen. Während des Trainings stellst Du die Latschen paarweise mit dem Fersenteil zum Mattenrand ab.
- Betrete die Matte barfuß mit sauberen Füßen oder Strümpfen.
- Iss nicht im Dojo. (Eine Ausnahme bilden die Reiswaffeln, die wir den Kindern in der Trainingspause anbieten.)
- Eltern der Kinder: bitte achtet mit auf die Ordnung und Sauberkeit im Dojo (Eingangsbereich, Umkleiden und Matte), bzw. unterstützt die Lehrer/innen dabei.
- Beteilige Dich mit an der Dojo-Reinigung. Z.B: Nach dem Training saugen und die Randstreifen mit einem feuchten Tuch abwischen. Einen vollen Mülleimer im Hof in die entsprechenden Tonnen entleeren ... Wenn Du die Dusche als Letzte/r benutzt, schiebe bitte mit dem Gummi-Wischer stehendes Wasser zum Abfluss, und entsorge Verunreinigungen in den Mülleimer.
- Wenn Du das Dojo als Letzte/r verlässt und abschließt, achte bitte darauf, dass die Fenster geschlossen sind, alles einen ordentlichen und sauberen Eindruck hinterlässt und das Licht ausgeschaltet ist. (Insbesondere in den Toiletten, da diese nicht über den Hauptschalter am Eingang geschaltet sind).
- Bis auf Zoris und Trainingswaffen, hinterlasse bitte keine Utensilien (Gi, Handtücher etc.) im Dojo.

2. Etikette und Respekt

- Verbeuge Dich und zeige dadurch Respekt: 1) Beim Betreten und Verlassen des Dojo sowie der Matte zur Kamiza (Kalligrafie an der Wand) und zum/r Lehrer/in, 2) Zu Beginn und Ende des Unterrichts zur Kamiza und zum/r Lehrer/in, 3) Zu Beginn und Ende einer Übung zum Partner, (dies gilt als Versprechen mit Ehrlichkeit, kooperativ und ohne falschem Ego gemeinsam zu üben und sich gegenseitig keinen Schaden zufügen zu wollen) 4) Zum Ende des Trainings zum/r letzten Partner/in, stellvertretend für alle Partner/innen des Unterrichts.

- Zu Beginn und Ende des Unterrichts, sowie während den Erklärungen des/r Lehrers/in, sitze in einer Reihe mit den anderen Schülern und Schülerinnen im Seiza (Fersensitz) gegenüber der Kamiza ab. Bei Knieproblemen ist auch der Schneidersitz erlaubt.
- Verweile während des Angrüßens und der Meditation in Ruhe und Bewegungslosigkeit. Vermeide während der Meditation jedes überflüssige Geräusch (auch wenn Du Dich gerade im Umkleideraum oder Eingangsbereich aufhältst)
- Wenn Du zu spät kommst, setzt Du Dich im Seiza am Mattenrand ab, grüßt an (Meditation und Verbeugung) und wartest auf ein Zeichen des/r Lehrers/in.

3. Sicherheit beim Training

- Wenn Du zum Training kommst, solltest Du geistig aufnahmebereit, körperlich gesund und belastbar sein.
- Du solltest auf Deine persönliche Sauberkeit und die Deiner Trainingsutensilien achten (da wir auf der Matte barfuß trainieren, seien hier saubere Füße erwähnt, der Gi sollte in einem sauberen und ordentlichen Zustand sein).
- Finger- und Fußnägel sollten kurz gehalten werden, lange Haare zusammen gebunden und offene Wunden abgedeckt sein. Lege Uhren, Schmuck u.ä. Gegenstände vor dem Training ab.
- Die Matte solltest Du während des Trainings nicht verlassen. Falls dies einmal nötig sein sollte, informiere den/die Lehrer/in vorab.
- Iss und trinke nicht auf der Matte.
- Übe die Techniken mit Rücksicht, Achtsamkeit und angepasst an Dein Können und das Deines/r Übungspartners/in. Wenn Du im Ukemi (Fallschule) unsicher bist, solltest Du dies Deinem/r Übungspartner/in mitteilen.
- Vermeide „Rängeleien“ mit schmerzhaften oder gesundheitsgefährdenden Techniken mit „Realitätsnähe“. Für das sogenannte „Spar-ring“ gibt es ein gesondertes Training.
- Teile Deinem/r Lehrer/in gesundheitliche Beeinträchtigungen und Verletzungen unverzüglich mit.

4. Beim Üben

- Beim Üben solltest Du möglichst wenig sprechen.
- Diskutiere nicht übermäßig über Techniken. Bevor Du Korrekturvorschläge erteilst, soll Dein/e Partner/in Zeit haben, sich auszuprobieren und zu üben.
- Vermittle Korrekturvorschläge nicht nur verbal, sondern in erster Linie körperlich; und nicht mehr als 2 bis 3 Korrekturen pro Übungssequenz und Partner/in. Vermeide, Deinem/r Partner/in Korrekturvorschläge und Ideen aufzuzwingen.
- Folge aufmerksam den Erklärungen des/r Lehrer/in. Bei Unklarheiten kannst du nachfragen.

5. Umgang mit Trainingswaffen

- Beim Umgang mit Waffen (Bokken, Jo, Tanto, Iaito) solltest Du besonders sorgfältig und aufmerksam sein.
- Die Waffen im Ständer an der Frontseite des Dojo sind dem/r Lehrer/in vorbehalten. Die Waffen im Ständer an der Fensterseite enthalten neben den Leihwaffen auch die Waffen der Schüler.
- Beschrifte Deine eigene Waffe. Bewahre sie in einer Waffenhülle auf.
- Benutze nicht die Waffen anderer Schüler.