



# Dojo-Regeln



## **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 Matten- auf und Abbau!**

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 oder Meister gegenüber. Auf ein lautes Hallodri im Dojo wird verzichtet. Der höher graduierte nimmt Rücksicht auf den Anfänger oder Schüler.

## **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. Die Ausnahme ist der so genannte Kampfschrei Kiai.

## **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. Verständnisfragen sind selbstverständlich erlaubt. Übe und Lerne! Durch stillschweigendes und gutes Training wird man zum Meister.

## **7. Zeige Respekt!**

Der Schüler ehrt den Meister und der Meister 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. Wir nehmen uns gegenseitig ernst und akzeptieren einander. Verhaltensweisen wie "Auslachen" oder "ständiges Kritisieren" werden von uns nicht geduldet.

Bei Unstimmigkeiten entscheidet immer der höchste Dan-Grad im Training und die anderen nehmen es respektvoll an.

## **8. Sei Sauber!**

Beachte die hygienischen Grundvoraussetzungen für ein sportliches Zweikampftraining mit anderen Menschen. Wasche oder dusche dich vor und nach jedem Training. Die Finger- und Fußnägel sollten kurz geschnitten sein, ebenso die Haare. Falls letzteres nicht möglich ist, müssen die Haare hochgesteckt oder zusammengebunden werden. Die Matten sind nur barfuß zu betreten. Auch der Kampfanzug 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 Kampfanzug zu Hause luftig aufgehängt werden.

## **9. Achte auf frischen Atem!**

Auf das Essen und Trinken von übel riechenden oder blähenden Speisen oder 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, Halsketten, etc., 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 Sei-za (Kniesitz) oder im Schneidersitz (anza) 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 (Ritsu-rei), gegenüber dem Trainer, Lehrer oder Meister 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 das Training mit diesem nicht ab. Ein "Mit dir trainiere ich nicht" gibt es nicht.

#### **13. Verzichte auf unfaire Aktionen!**

Unfaire Aktionen sind verboten. Das hast du nicht nötig und führt zum Trainingsausschluss für den Trainingstag.

#### **14. Beachte die Anweisungen des Trainers!**

Auf die Hinweise und Aufforderungen des Trainers und Meisters ist zu achten. Diese sind zu befolgen. Anmerkungen und Tipps von erfahreneren Schülern werden angenommen.

#### **15. Sei beständig!**

Trainiere beständig, besuche die Trainingsstunden regelmäßig. Nur so können sich deine Partner auf dich verlassen und 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.

#### **16. Verzichte auf Gewalt**

Missbrauche weder das Wissen noch das Können, das du dir in Übungen beim Training aneignest, für eigennützige Zwecke. Bekenne dich zur körperlichen und geistigen Gewaltlosigkeit, sei flexibel und bemühe dich in allen Problemsituationen immer um friedliche Alternativen.

#### **17. Unsere Außenwirkung**

Als Budokas streben wir danach die Prinzipien des Budo auch außerhalb des Trainings umzusetzen. Wir sind unseren Mitmenschen durch unser Verhalten ein Vorbild.

#### **18. Besondere Regeln für Trainer / Lehrer**

Als Budoka und besonders als Trainer / Lehrer ist es selbstverständlich den Großmeister immer zu respektieren, seinen Entscheidungen sofort Folge zu leisten und das Ansehen des Vereins nach innen und außen zu vertreten und zu stärken. Jeder Trainer vertritt immer den Verein, auch bei Veranstaltungen anderer Vereine und Schulen und in keinem Fall darf das Ansehen des Vereins Schaden nehmen und ein Abwerben von Schülern zu anderen Vereinen und Schulen bewirkt einen sofortigen Vereinsausschluss!