

DOJO ETIKETTE

BEZEICHNUNG:

DOJO IST DIE JAPANISCHE BEZEICHNUNG FÜR DEN ÜBUNGSRAUM. IN JAPAN HABEN DOJOS EINE BESONDERE ATMOSPHÄRE, WEIL SIE NUR AUS NATÜRLICHEN MATERIALIEN, Z.B. HOLZ BESTEHEN UND MIT ZAHLREICHEN SYMBOLEN GESCHMÜCKT SIND. AN DER STIRNSEITE (SHOMEN) HÄNGT MEISTENS DAS EMBLEM DES JEWEILIGEN KARATE - CLUBS UND EIN BILD SEINES GRÜNDERS.



BEISPIEL SHOMEN

HERKUNFT:

DIE DOJOETIKETTE GEHT AUF DAS OGASAWARARYU DES 13. UND 14. JAHRHUNDERTS IN JAPAN ZURÜCK. DIES WAREN VERHALTENSREGELN DER SAMURAI, DIE EIN REIBUNGSLOSES MITEINANDER ERLAUBEN SOLLTEN. SO KONNTEN SAMURAI Z.B. BEI BEGEGNUNGEN AUF DER STRASSE LINKS ANEINANDER VORBEIGEHEN, IM PALAST

JEDOCH MUSSTEN SIE EINANDER DABEI DIE RECHTE SEITE ZUWENDEN, WEIL SO WENIGER LEICHT DAS SCHWERT ZU ZIEHEN WAR.

JEDE BEWEGUNG, DIE ART DES TRAGENS ODER DIE FORM DER AUFBEWAHRUNG DER KLINGEN WAREN STRENG REGLEMENTIERT, WAS VOR ALLEM AUF PRAKTISCHEN NOTWENDIGKEITEN BERUHT. DER GRUNDGEDANKE JEDEN KRIEGERES GALT DER STÄNDIGEN BEREITSCHAFT. OB IM EIGENEN HAUS, AUF DER STRASSE, BEIM ESSEN, BEIM EIGENEN HERREN, IM FELDZUG ODER SONST WO - IMMER BESTAND DIE GEFAHR EINES GEWALTSAMEN KONFLIKTES, DEM ES ZU BEGEGNEN GALT. SO WURDEN FORMEN ENTWICKELT, DIE EINE IMMERWÄHRENDE KONTROLLE DES UMFELDES, GEPAART MIT DER BEREITSCHAFT SOFORT SEIN SCHWERT ZIEHEN ZU KÖNNEN, VERBUNDEN WURDEN.

SCHON DIE ALTE SITZFORM ODER DIE ART DES ABKNIENS SIND SPEZIELL DAFÜR FESTGESETZT WORDEN.

BEIM ABSETZEN GING ZUERST DAS LINKE UND DANACH DAS RECHTE KNIE ZU BODEN.

DA DIE MEISTEN MENSCHEN RECHTSHÄNDER WAREN UND SIND, TRUGEN SIE IHRE SCHWERTER AUF DER LINKEN SEITE, UM EINEN SCHNELLEN GRIFF UND DEN DAMIT VERBUNDENEN EINSATZ DER WAFFE ZU GEWÄHRLEISTEN.

WENN MAN LINKS ABKNIETE UND DAS RECHTE BEIN NOCH AUFGESTELLT WAR, BEFAND MAN SICH IN EINER ART IAI GOSHI - EINER GÜNSTIGEN SCHWERTZUGSTELLUNG. DIESER ABLAUF WIEDERHOLTE SICH EBENSO BEI DER VERBEUGUNG IM SITZEN, ZUERST GING DIE LINKE HAND ZU BODEN, DANACH DIE RECHTE. DIE SCHWERTHAND BLIEB BIS ZUM LETZTEN AUGENBLICK IN BEREITSCHAFT. BEIM ZURÜCKFÜHREN ERFOLGTEN ALLE BEWEGUNGEN IN UMGEKEHRTER REIHENFOLGE. ZUERST DIE SCHWERTHAND - GEFOLGT VON DER LINKEN... OHNE KOMMENTAR KANN MAN ERWÄHNEN, DASS VERBEUGUNGEN, OB IM STEHEN ODER SITZEN, NUR SO WEIT AUSGEFÜHRT WURDEN, DASS MAN ALLE BEWEGUNGEN EINES FREMDEN NOCH AUS DEM GESICHTSFELD BEOBACHTEN KONNTE.

EINE AUSNAHME BILDEN HIER DIE KOMPLIZIERTEN REGLEMENTIERUNGEN DER EHRBEZEUGUNGEN UNTER EIGENEN LEUTEN, WELCHE IN TIEFE UND ZEIT DER VERBEUGUNG STRENG VORGEZEIGT WAREN.

BEGRÜSSUNG:

(SIEHE AUCH BEITRAG DER RESPEKTVOLLE GRUSS)

BEI JEDEM BETRETEN ODER VERLASSEN DES DOJOS VERBEUGT MAN SICH AM EINGANG / MATTENRAND IN RICHTUNG AUF DAS DOJOINNERE.

ANSCHLIESSEND NEHMEN ALLE SCHÜLER IN EINER REIHE, NACH GÜRTELFARBEN GEORDNET, AUFSTELLUNG. AUF DAS KOMMANDO „SEIZA“ KNIEN ALLE GEMEINSAM AB.

- MAN SETZT AUS DER BEREITSCHAFTSSTELLUNG (MUSUBI DACHI) DEN LINKEN FUSS EINEN HALBEN SCHRITT NACH HINTEN.
- NUN KNIET MAN AUF DEM LINKEN KNIE AB UND PLACIERT DAS KNIE DIREKT NEBEN DER FERSE DES RECHTEN FUSSES. DIE ZEHEN DES LINKEN FUSSES SIND ANGEWINKELT.
- NUN WIRD DAS RECHTE KNIE PARALLEL ZUM LINKEN KNIE AUF DEN BODEN GESETZT. DIE KNIE SIND CA. 2 FAUSTBREITEN AUSEINANDER. DIE GROSSE ZEHE DES RECHTEN FUSSES WIRD AUF DIE GROSSE ZEHE DES LINKEN FUSSES GELEGT.
- MAN NIMMT JEDE SPANNUNG AUS DEM KÖRPER, HÄLT IHN IN SEINEM NATÜRLICHEN GLEICHGEWICHT VOLLKOMMEN AUFRECHT. DAS KINN WIRD ETWAS ANGEZOGEN. MAN BLICKT GERADEAUS, DER MUND IST LEICHT GESCHLOSSEN UND DIE HÄNDE LIEGEN LEICHT AUF DEN OBERSCHENKELN.
ZWERCHFELLATMUNG (MIT BAUCH - NICHT BRUST), SCHULTERN LOCKER UND ENTSPANNT. KOPF WIE AN EINEM SEIDENEN FADEN AUFGEHÄNGT.
- AUF „MOKUSO“ SCHLIESSEN SIE DIE AUGEN UM SICH VOM ALLTAG ZU LÖSEN UND AUF DAS TRAINING EINZUSTIMMEN. BEI „MOKUSO JAME“ WERDEN DIE AUGEN WIEDER GEÖFFNET.
- DER LEHRER DREHT SICH NUN ZUM SHOMEN UND AUF SEIN KOMMANDO „SHOMEN NI REI“ VERBEUGEN SICH ALLE RICHTUNG SHOMEN.
- NUN GLEITEN DIE HÄNDE ÜBER DIE OBERSCHENKEL NACH VORN AUF DEN BODEN. SIE WERDEN SO ABGESETZT, DASS DIE FINGER LEICHT NACH INNEN ZEIGEN UND ETWA 10 CM VOR DEM KNIE ZU LIEGEN KOMMEN.
- DER OBERKÖRPER WIRD AUF NATÜRLICHE WEISE NACH VORNE GELEHNT, UND DIE ELLENBOGEN BEUGEN SICH NACH AUSSEN. DAS GESÄSS BLEIBT IN DER SITZENDEN POSITION. WÄHREND DER VERBEUGUNG WIRD AUSGEATMET. AM SCHLUSS DER VERBEUGUNG WIRD DER KOPF LEICHT GENEIGT (DAUER CA. 1 SEKUNDE).
- NUN WIRD, MIT DEM KOPF BEGINNEND, DIE NATÜRLICHE HALTUNG WIEDER EINGENOMMEN; DER BLICK GERADEAUS GERICHTET.
- DER LEHRER DREHT SICH WIEDER ZURÜCK UND SCHAUT SEINE SCHÜLER AN. NUN KOMMT DER GRUSS GEGENEINANDER.
- DER GRUSS LAUTET „SENSEI NI REI“ (GRÜSST ZUM LEHRER HIN). TEILWEISE WIRD NOCHMALS AUF „OTAGAI NI REI“ (GRÜSST UNTEREINANDER) GEGRÜSST.

- BEIM AUFSTEHEN WIRD ZUERST DAS GESÄSS GEHOBBEN, SO DASS MAN AUF BEIDEN KNIEEN KNIET. NUN ZIEHT MAN DIE ZEHEN EIN. ZUERST HEBT MAN DAS RECHTE KNIE UND STEHT AUF (MUSUBI DACHI).
- IN DIESER POSITION WIRD IM STAND NOCHMALS GEGRÜSST UND ANSCHLIESSEND MIT DER GYMNASTIK BEGONNEN.

WIRD MIT EINEM PARTNER TRAINIERT, SO VERBEUGEN SICH BEIDE IM STEHEN VOR UND NACH DER TRAININGSEINHEIT VOREINANDER - ALS ZEICHEN DER GEGENSEITIGEN ACHTUNG (IM MUSUBI DACHI).

ZWECK:

DURCH DAS BEGRÜSSUNGSZEREMONIELL SOLL EINE BESTIMMTE INNERE EINSTELLUNG ZUM TRAINING HERGESTELLT WERDEN. STÖRENDE GEDANKEN, UNKONZENTRIERTHEIT, UNBEHERRSCHTHEIT, EGOISMUS SOLLEN VOM DOJO FERNGEHALTEN WERDEN. GESTÄRKT WERDEN SOLL KONZENTRATION, SELBSTBEHERRSCHUNG UND GEMEINSCHAFTSGEFÜHL.

10 DOJOREGELN:

1. DAS TRAINING BEGINNT UND ENDET PÜNKTLICH. DIE SCHÜLER HABEN SICH ENTSPRECHEND FRÜHER IM DOJO EINZUFINDEN. SOLLTE DER LEHRER VERSPÄTET SEIN, SO BEGINNT DER GRADHÖCHSTE MIT DEM AUFWÄRMEN.
2. JEDER SCHÜLER TRÄGT EINEN SAUBEREN, ORDNUNGSGEMÄSSEN KARATE - GY.
3. JEDER SCHÜLER DER ZU SPÄT KOMMT, BEGIBT SICH ZUM LEHRER UND MACHT EINE VERBEUGUNG. DANN BEGINNT ER MIT GYMNASTIKÜBUNGEN BIS ER GENÜGEND WARM GEWORDEN IST. ANSCHLIESSEND NIMMT ER SEINEN PLATZ IN DER GRUPPE EIN.
4. WÄHREND DES UNTERRICHTS WIRD KEIN KAUGUMMI GEKAUT. ZUSCHAUER DÜRFEN NICHT RAUCHEN, LAUT SPRECHEN ODER SONST WIE STÖREN (KLEINKINDER).
5. WÄHREND DEM UNTERRICHT WIRD NUR DAS NÖTIGSTE GESPROCHEN (KONZENTRATION).
6. WÄHREND DES UNTERRICHTS WERDEN KEINE UHREN UND KEIN SCHMUCK GETRAGEN, AUSSER WENN BEIM ABNEHMEN UNZUMUTBARE SCHWIERIGKEITEN AUFTRETEN (Z.B. EHERING > SONST MIT KLEBBAND ABDECKEN).

FUSS- UND FINGERNÄGEL MÜSSEN KURZ UND SAUBER SEIN.

7. JEDER SCHÜLER, DER WÄHREND DES UNTERRICHTS HINAUSGEHEN MUSS, MELDET SICH BEIM LEHRER AB UND NENNT DEN GRUND.
8. ALLE SCHÜLER MÜSSEN (AUS GESUNDHEITLICHEN GRÜNDEN) ZUM TRAINING IN DER LAGE SEIN, EV. VORHER ARZT KONSULTIEREN (SPEZIELL ÄLTERE TEILNEHMER).
9. DIE RANGHÖHEREN SCHÜLER (SEMPAI) MÜSSEN ALLES TUN UM DEN RANGNIEDRIGEREN SCHÜLERN (KOHEI) BEI IHRER AUSBILDUNG BEHILFLICH ZU SEIN. VOR ALLEM DURCH IHREN VORBILDLICHEN EINSATZ UND IHRE ERNSTHAFTE HALTUNG ZEIGEN SIE, DASS SIE IHREN HÖHEREN GRAD ZU RECHT TRAGEN.
10. JEDER KARATE - SCHÜLER VERHÄLT SICH IN DER ÖFFENTLICHKEIT SO, DASS ER DEM ANSEHEN DES KARATE KEINERLEI SCHADEN ZUFÜGT.

RATSCHLÄGE UND WEISHEITEN:

- NUR DIE MÜHELOSIGKEIT EINES KRAFTVOLLEN GESCHEHENS ZEUGT VON WAHRER MEISTERSCHAFT (ZEN - WEISHEIT).
- FEHLSCHLÄGE UND NIEDERLAGEN SIND DIE MEILENSTEINE ZUM ERFOLG.
- ES IST LEICHTER TAUSEND DINGE HALB ZU TUN, ALS AUF EINEM GEBIET MEISTER ZU WERDEN (CHINESISCHES SPRICHWORT).
- WER AM ANFANG WENIG TUT, HAT ES SPÄTER SCHWER - WER AM ANFANG VIEL TUT, HAT ES SPÄTER LEICHT (SPRICHWORT).
- DER EDLE VERNEIGT SICH, ABER ER BEUGT SICH NICHT (KONFUZIUS).
- ES GIBT 3 WEGE, UM KLUG ZU WERDEN:
 - DURCH NACHDENKEN, DAS IST DER EDELSTE;
 - DURCH NACHAHMEN, DAS IST DER EINFACHSTE;
 - DURCH ERFAHRUNG, DAS IST DER BITTERSTE (KONFUZIUS).
- AUCH DER LÄNGSTE WEG BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT (SPRICHWORT).

- WENN DER MENSCH GEBOREN WIRD, IST ER ZART UND SCHWACH; IM TODE IST ER HART UND STEIF.
WENN DIE PFLANZEN LEBENDIG SIND, SIND SIE WEICH UND GESCHMEIDIG, WENN SIE TOT SIND, SIND SIE SPRÖD UND TROCKEN
DARUM SIND HÄRTE UND STEIFHEIT DIE GEFÄHRTEN DES TODES, UND WEICHHEIT UND ZARTHEIT DIE GEFÄHRTEN DES LEBENS (LAOTSE).
- WER ANDERE ERKENNT, IST GELEHRT
WER SICH SELBST ERKENNT, IST WEISE.

WER ANDERE BESIEGT, HAT MUSKELKRÄFTE
WER SICH SELBST BESIEGT, IST STARK.
- WENN DU EINE FRAGE HAST, STELLE SIE SOFORT - DANN BIST DU FÜR EINE SEKUNDE UNWISSEND. STELLST DU SIE NICHT - BIST DU ES EIN GANZES LEBEN LANG.
- DIE MEISTERSCHAFT WIRD DURCH DREI DINGE ERREICHT:
 1. DURCH TÄGLICHES NACHDENKEN UND ÜBEN
 2. DURCH WACHSENDE ERKENNTNIS UND KONZENTRATION
 3. DURCH ZUNEHMENDE BESCHIEDENHEIT UND GÜTE.