

Etikette - Die Regeln und das Verhalten im Dojo

Man vergesse nie, dass das DOJO sowohl ein Ort für technisches Training wie auch ein Ort für Geisteskultur ist.



- Beim Betreten oder Verlassen der Matte grüsst man (RITSUREI, Gruss im Stehen).
- Am Anfang und Ende der Lektion grüssen sich die Trainingsleiter und die Schüler gemeinsam (ZAREI, Gruss im Knien).
- Man bemühe sich, unter allen Umständen seinen Kameraden zu helfen und für sie nie eine Ursache des Anstosses zu sein.
- Die höhergradierten Gürtelträger sind zu respektieren und ihre Ratschläge sind zu beachten. Die Höhergradierten haben ihrerseits für das Weiterkommen der weniger Fortgeschrittenen in kluger und freundschaftlicher Weise zu sorgen.
- Werde auch dann, wenn Du gute Erfolge erzielt hast, nie überheblich und arrogant.
- Im DOJO verhalte man sich ruhig; laute Konversation und Lärm sind zu vermeiden.
- Reinlichkeit ist eine Zier! Sauberkeit des Körpers, Sauberkeit des Gi, Ordnung im Tragen des Gi.
- Die Matte betrete man nur barfuss, mit gewaschenen Füßen.
- Finger- und Zehennägel sind kurz zu schneiden.
- Ketten, Ringe oder andere Schmuckgegenstände sind vor dem Training zu entfernen, um Unfälle zu vermeiden.
- In den Trainings- und Garderobenräumen darf nicht geraucht und soll nicht gegessen werden. Auch Kaugummi kauen ist zu unterlassen.
- Essen während des Trainings ist verboten. Es ist ratsam, die Nahrung 1-2 Stunden vor dem Training einzunehmen.
- Beim Verlassen der Matte während des Trainings meldet man sich beim Trainingsleiter ab.
- Wenn man krank ist (auch bei Erkältungsfällen) trainiert man nicht! Man kann nicht nur sich selbst schädigen, sondern steckt auch andere an.
- Befolge die Anweisungen Deines Lehrers, Meisters und dessen Stellvertreter und danke ihm/ihnen durch respektvolles Benehmen.
- Erscheine regelmässig und pünktlich zum Training.
- Die Toilette soll vor Trainingsbeginn benützt werden.
- Beim Abklopfen des Gegners müssen sofort alle Griffe gelöst werden.
- Nach dem Training sollte Duschen und Körperpflege selbstverständlich sein.