

Dojo-Etikette

- Das Dojo ist ein Ort der Ruhe, Konzentration und Disziplin. Während des Trainings wird nur über Dinge gesprochen, die den Unterricht betreffen. Lautes Schreien und unnötige Schmerzäußerungen sind zu vermeiden.
- Das Wort des Trainers ist für jeden verbindlich. Er hat das Recht und die Pflicht, jeden zurechtzuweisen, der sich nicht in die Disziplin einordnet. Gleichzeitig ist er aber auch Vorbild in Bezug auf die Einhaltung der Dojo-Etikette.
- Das Dojo ist nicht mit Straßenschuhen zu betreten. Trainierende benutzen für den Weg von der Garderobe zum Dojo saubere Zori oder Socken. Besucher ziehen die Schuhe vor der Dojo-Türe aus.
- Die Tatami wird grundsätzlich nur barfuss, mit sauberen Füßen betreten. (Gilt auch für Reinigungspersonal!)
- Beim Betreten des Dojo bzw. der Tatami wird in Richtung des Kamiza begrüßt.
- Der Unterricht soll regelmäßig besucht werden. Ein Zuspätkommen ist unter allen Umständen zu vermeiden.
- Während des Trainings darf die Mattenfläche nicht verlassen werden. In absoluten Ausnahmefällen erteilt der Trainingsleiter die Erlaubnis.
- Das Judo-Gi hat immer sauber zu sein. Lange Haare werden zusammengebunden.
- Finger- und Zehennägel sind zur Vermeidung von Kratz- und Schnittwunden immer kurz zu schneiden. Ebenfalls um der Verletzungsgefahr vorzubeugen, darf während des Trainings keinerlei Schmuck (Fingerringe, Kettchen, Uhren, Ohringe) getragen werden.
- Im Umgang mit dem Partner ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Beim gemeinsamen Training unterschiedlicher Grade nimmt der höher gradierte Judoka Rücksicht auf den weniger fortgeschrittenen Ausbildungsstand seines Partners.
- Während der Arbeit auf den Tatami sind persönliche Freundschaften oder Antipathien als inexistent zu betrachten. Im Training soll das Verhalten gegenüber jedem Mittrainierenden gleich neutral und höflich zuvorkommend sein.
- Bei jedem Partnerwechsel (am Anfang und am Ende der Sequenz) grüssen sich die Partner. Je nachdem ob am Boden oder im Stand gearbeitet wird, erfolgt dies mit Ritsu-Rei oder Za-Rei.
- Ein Judoka der für kurze Zeit nicht arbeitet, setzt sich ruhig am Mattenrand hin. Dabei sitzt er in Seiza oder im Schneidersitz.
- Die Judoka sollen untereinander hilfsbereit, freundlich und zuvorkommend sein. Damit folgen sie einem der wichtigsten von Jigoro Kano aufgestellten Grundsatz für das Judo-Training: "Jita-Kyoei" ("Gegenseitige Freundschaft und Hilfsbereitschaft")
- Gäste und Zuschauer (auch Angehörige von trainierenden Kindern), welche nicht am Training teilnehmen, verhalten sich so, dass der Unterricht auf keinen Fall gestört wird. Interventionen beim Trainingsleiter oder bei Trainierenden während der Lektion sind in jedem Fall zu unterlassen. Der Trainer steht nach Abschluss der Unterrichtsstunde selbstverständlich für alle Fragen zur Verfügung.

Dojo = Trainingshalle
Tatami = Mattenfläche
Zori = Schlapfen
Kamiza = Ehreseite
Ki Wo Tsukete = Gib acht! Vorsicht!

Ritsu-Rei = Verbeugen im Stehen
Za-Rei = Verbeugen im Knien
Yoi = Achtung
Seiza = Knien
Kiritsu = Aufstehen

Jigoro Kano

28.10.1860 in Japan – 04.05.1938

Begründer des Judo



6 Grundsätze von Jigoro Kano:

11. **Chikara Hittatsu** - Bemühen führt immer zum Ziel.
22. **Jita Kyôei** - Gegenseitige Kooperation.
33. **Jundô Seisho** - Der rechte Weg führt zum Ziel.
44. **Seiki Ekisei** - Fortschritt verpflichtet zu Lehren.
55. **Seiryôku saizen katsuyôi** - Geistige und körperliche Kraft.
66. **Shin Shin Jizai** - Geistige und körperliche Geschmeidigkeit.

Ju-Do

Judo hat seinen eigentlichen Ursprung im Jiu-Jitsu, einer der vielen militärischen Übungen der japanischen Ritterzeit, die hauptsächlich aus Arten des Kampfes ohne Waffen besteht.

1882 gründete Professor Jigoro Kano eine Schule in Tokio, die er "Kodokan" (Schule zum Studium des Weges) nannte, und seiner Lehre gab er den Namen "Judo" statt "Jiu-Jitsu".

Judo bedeutet: Der Weg oder Grundsatz, erst nachzugeben, um schließlich den Sieg zu erringen. Da Judo jedoch nicht nur den Sieg durch Nachgeben, sondern auch den positiven Angriff beinhaltet, gilt als allumfassender Grundsatz: Der möglichst wirksame Gebrauch von Geist und Körper. Dieser Grundsatz kann aber auch auf alle anderen Gebiete des Lebens angewandt werden.

Durch das Training im Judo wird vor allem auch die Aufmerksamkeit gefördert. Der Judoka muss sich immer bemühen, die schwachen Punkte des Gegners zu erkennen, um anzugreifen, sobald sich eine Gelegenheit bietet. Diese Gewohnheit des Geistes macht den Schüler aufrichtig, vorsichtig und überlegen in seinem ganzen Wesen. Er wird auch im schnellen Entschluss und sofortigem Handeln geübt, Fähigkeiten, die auch im täglichen Leben von Nutzen sein können.

Außerdem verlangt dieser Sport Ordnung und Harmonie unter seinen Mitgliedern, und dies kann nur durch gegenseitige Hilfe und Nachsicht erreicht werden.

Was immer das Ziel ist, es kann am besten erreicht werden durch den höchst wirksamen Gebrauch von Geist und Körper.



die Silbe "ju":

Mit der Silbe "Ju", die ja auch schon früher im Ju-Jutsu enthalten war, soll das Prinzip "Siegen durch Nachgeben" verdeutlicht werden.



die Silbe "do":

Mit der Silbe "Do" wollte Jigoro Kano darauf hinweisen, dass sich der Übende nie am Ziel seiner Ausbildung befindet. Immer ist er auf dem Weg dorthin... immer ist er Lernender.

Eigenschaften eines Judokas:

Höflichkeit - der Respekt vor dem anderen

Mut - etwas Gerechtes zu tun

Aufrichtigkeit - sich auszudrücken, ohne seine Gedanken zu verbergen

Ehre - dem gegebenen Wort treu zu bleiben

Bescheidenheit - ohne Stolz von sich zu reden

Respekt - ohne Respekt kann kein Vertrauen entstehen

Selbstkontrolle - schweigen zu können, wenn der Zorn aufsteigt

Freundschaft - das reinste aller Gefühle eines Menschen

Ein japanisches Sprichwort sagt:
"Wenn Du ein Meister bist, wirst Du wissen warum".