



## *Dojo - Ordnung*

### **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.
- Eltern der Kinder: bitte achtet mit auf die Ordnung und Sauberkeit im Dojo (Eingangsbereich, Umkleiden und Matte), bzw. unterstützt die Übungsleiter/innen dabei.
- Beteilige Dich mit an der Dojo-Reinigung. Z.Bsp.: Nach dem Training kehren/ saugen und die Randstreifen mit einem feuchten Tuch abwischen. Einen vollen Mülleimer in der Toilette in die entsprechenden Tonnen entleeren.
- 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.
- Bis auf Zoris und Trainings-waffen, hinterlasse bitte keine Utensilien (Gi, Handtücher etc.) im Dojo.

### **2. Etikette und Respekt**

- Verbeuge Dich und zeige dadurch Respekt:
  - > Beim Betreten und Verlassen des Dojo sowie der Matte zur Kamiza und zum/r Übungsleiter/in,
  - > Zu Beginn und Ende des Unterrichts zur Kamiza und zum/r Übungsleiter/in,
  - > 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.
  - > 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 Übungsleiters/in.

### **3. Sicherheit beim Training**

- Wenn Du zum Training kommst, solltest Du geistig aufnahmebereit, körperlich gesund und belastbar sein.

- Die Teilnahme unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigenden Medikamenten ist ausgeschlossen.
- Achte auf Deine persönliche Sauberkeit und die Deiner Trainingsutensilien. Da wir auf der Matte barfuß trainieren, seien hier saubere Füße erwähnt, der Gi sollte in einem sauberen und ordentlichen Zustand sein. Frische Ausdünstungen vom Essen (*bspw. Knoblauch*), Trinken oder gar Rauchen erbitten wir zum Wohle der Mitübenden zu unterlassen
- Finger- und Fußnägel sollen kurz gehalten werden, lange Haare zusammen gebunden und offene Wunden abgedeckt sein. Lege Uhren, Schmuck u.ä. Gegenstände vor dem Training ab.
- Verlasse die Matte während des Trainings nicht. Falls dies einmal nötig sein sollte, informiere den/die Übungsleiter/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 im Zweifelsfalle Deinem/r Übungs- partner/in mitteilen.
- Vermeide „Rängeleien“ mit schmerzhaften oder gesundheits-gefährdenden Techniken mit „Realitätsnähe“. Für das sogenannte „Sparring“ gibt es ein gesondertes Training.
- Teile Deinem/r Übungsleiter/in gesundheitliche Beeinträchtigungen und Verletzungen unverzüglich mit.

#### 4. Beim Üben

- Sprich beim Üben möglichst wenig.
- 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 Übungsleiters/in. Bei Unklarheiten frage nach.

#### 5. Umgang mit Trainingswaffen

- Im Training werden in der Regel nur Waffen aus Holz verwendet. Behandle sie jedoch mit demselben Respekt wie echte Schwerter und Messer. Sei dir also immer bewusst, welches die scharfe Seite ist, und vermeide jegliche leichtsinnige Spielerei.
- Die Waffen im Ständer an der Kamiza sind dem/r Übungsleiter/ in vorbehalten. Die Waffen im Waffenständer enthalten Leihwaffen.
- Beschrifte Deine eigene Waffe. Bewahre sie in einer Waffenhülle auf.
- Benutze nicht die Waffen anderer Schüler.
- Die Waffen werden außerhalb der Matte am Mattenrand gelagert. Dabei weisen die Schneideseiten immer von der Matte weg.□
- Achte beim Training mit den Waffen auf die nötige Distanz zum Partner und den anderen Übenden.

Weiler im Allgäu, 21.01.2012, Stefan Lesser, Dojo-Cho