



Budo-Etikette



Budo-Etikette

(Reishiki)



SV Fellbach

Jiu-Jitsu

Inhaltsverzeichnis

01	Vorwort	3
02	Etikette - <i>Reishiki</i>	4
03	Allgemeines.....	5
04	Kleiderordnung	7
05	Hygiene und Gesundheit.....	8
06	Verhalten im <i>Dojo</i>	9
07	Traditionelles Grüßen - <i>Rei</i>	11
	Bei Trainingsbeginn und Trainingsende.....	11
	Während des Trainings	13
08	Verhalten im Training	14
09	Verhalten bei Prüfungen.....	17
	Anhänge: Weisheiten für dein <i>Do</i>	19
	Das <i>Dojo</i>	20
	Glossar	21

Lebe so,



dass du immer Respekt vor deinem eigenen Charakter hast.

(Weisheit der Samurai)

01 Vorwort

Du hast dich entschieden, *Jiu-Jitsu*, eine alte japanische Kampfkunst zu erlernen, die tief in der Geschichte und in Traditionen verwurzelt ist. Sie wird seit vielen Jahrhunderten betrieben. In ihrer ursprünglichen Form wurde sie von den *Samurai* entwickelt. Daher kommt es auch, dass im Gegensatz zu anderen Sportarten besondere Regeln existieren. Diese Regeln werden auch als Etikette oder auch *Budo-Etikette* (jap. *Reishiki*) bezeichnet. Sie ist die Grundlage unserer Kampfkunst, die wir als Leitfaden verstehen und jederzeit achten. Deshalb sollte sie von jedem *Budoka* verinnerlicht und befolgt werden.

Das Trainerteam möchte dir als Vereinsmitglied in unserer Abteilung Wissenswertes über die *Budo-Etikette* an die Hand geben. Die Anerkennung und Beachtung der enthaltenen Regeln wird von jedem Ausübenden erwartet. Allgemeine, in Training und Prüfung gebräuchliche japanische Begriffe sind in *Kursivschrift* hervorgehoben und in den jeweiligen Fußnoten, sowie im Glossar näher erklärt.

Deine Trainer

02 Etikette - *Reishiki*

Die *Budo*-Etikette ist wesentlicher Inhalt des *Budo*¹ und steht damit auch unserem *Jiu-Jitsu* voran. Sie zielt auf Wertschätzung und Zuneigung und ist damit weitaus mehr als ein bloßes Regelwerk oder eine Ordnung, die formale Abläufe beschreibt. In ihr drückt sich die innere und äußere Haltung des *Budo* aus und desjenigen, der *Budo* und eine Kampfkunst praktiziert. Sie ist der Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und offenbart das rechte Verständnis des Weges² im Bemühen um Fortschritt. Der eigentliche und wahre Wert des *Budo* ist jedoch nur dann zu erkennen, wenn Technik und Grundsätze der Etikette von der Gemeinschaft eines *Dojo*³ mit Leben erfüllt werden. Ihre Verinnerlichung erfolgt durch fortwährendes Beachten der Regeln und dem ständigen und ernsthaften Wiederholen der vorgegebenen Abläufe.

Das Erlernen von Kampfkünsten wie das *Jiu-Jitsu* hat nicht nur zum Ziel, sich wirkungsvoll verteidigen zu können. Ernsthaftes Üben soll gleichermaßen zur Entwicklung eines wachsamem Geistes und einer positiven Lebenseinstellung führen. Der *Budoka*⁴ soll in die Lage versetzt werden, aus seiner geistigen und körperlichen Stärke heraus gelassen auf äußere Einflüsse zu reagieren und Gefühlsregungen bewusst unter Kontrolle zu halten, jedoch ohne dabei hartherzig zu werden. Auf diese Weise wird die Einhaltung der Etikette im *Budo* zu einer wesentlichen Kampfkunstübung selbst. So ist offener Respekt, auch zu sich selbst, eingebunden in eine vorgegebene Form der Etikette und eine anzustrebende menschliche Verhaltensweise, welche aus dem Herzen kommen soll und somit grenzenlos ist.

Unsere *Dojo*-Ordnung ist wesentlicher Bestandteil des *Reishiki* und reglementiert für uns die traditionellen Umgangs- und Höflichkeitsformen⁵, ohne gängeln oder einengen zu wollen. Sie will Maßstäbe setzen und damit Leitlinien festlegen für unsere moralischen und ethischen Werte innerhalb des *Dojo* und des *Budo*. Sie gestaltet unser soziales Zusammenwirken im Sinne des *Do* - der Erhaltung einer überdauernden und prägenden Kampfkunst, dem *Jiu-Jitsu*.

¹ auch: Weg des Kriegers/Ritters. Oberbegriff für alle jap. Kriegs- und Ritterkünste der Feudalzeit, die sich unter dem Aspekt des Weges (*Do*) aus dem *Bu-Jutsu* (Technik des Kriegers) entwickelten.

² jap. *Do*

³ Ort, an dem Kampfkünste geübt werden. Ort des Lernens, der Brüderlichkeit, der Freundschaft und des gegenseitigen Respekts. Stätte der Meditation und Konzentration.

⁴ jemand, der Kampfsport betreibt

⁵ jap. *Saho* bzw. *Reigi saho* (Kodex des alltäglichen Verhaltens des Kampfkunstübenden innerhalb und außerhalb eines *Dojo*)

03 Allgemeines

Allgemeine Höflichkeit, Disziplin, gegenseitige Achtung und Respekt sowie Demut und Umsicht in Rede und Tat sind die Grundlage der *Budo*-Etikette und gelten sowohl im *Dojo* wie im Alltag. Symbolisiert wird dies unter anderem durch *Rei* - eine Verneigung vor dem Partner oder Meister als ein japanischer Dankes- und Höflichkeitsausdruck.



Der Schüler⁶ ehrt den Meister und der Meister respektiert den Schüler. Der tiefer Graduierte zeigt Respekt und Achtung gegenüber dem höher Graduierten und dem Lehrer⁷ So geht der Weg des Respekts von unten nach oben, von oben nach unten und von einem zum anderen.



Im *Dojo* wird auf Hilfsbereitschaft und Teamgeist viel Wert gelegt. Wenn ein Schüler nicht bereit ist, diese Regeln zu beachten und nach ihnen zu handeln, ist jedes weitere Training sinnlos.



Es ist die Aufgabe und Pflicht, im Besonderen für alle Meister (*Dan*-Träger), dafür zu sorgen, dass auch in einem der heutigen Zeit angepassten modernen *Jiu-Jitsu* der wertvolle Geist des traditionellen *Budo* erhalten bleibt.



Loyalität gegenüber dem Meister oder Lehrer, Trainingspartner, Verein und Verband ist eine grundsätzliche Verhaltenspflicht. Dazu gehört auch, dass sich jeder *Budoka* in der Öffentlichkeit so verhält, dass er dem Ansehen unserer Sportart und dem Ansehen unseres Vereins keinen Schaden zufügt.


⁶ *Deshi*

⁷ *Sensei*



„**Ji-Ta Kyo-Ei**“⁸ – Üben zum gegenseitigen Nutzen und Wohlergehen!

Hilfsbereitschaft und Kameradschaftlichkeit fördert beidseitiges Wohlergehen. Jeder *Budoka* trägt auch eine soziale Verantwortung, insbesondere gegenüber seinem Trainingspartner.



Nur regelmäßiges und beständiges Training führt zu einer sportlichen und charakterlichen Weiterentwicklung, ebenso zu einer Verlässlichkeit des Trainingspartners.



„**Sei-Ryoku Zen-Yo**“⁶ – Bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist!

Der *Budoka* übt sich in Selbstdisziplin. Er tritt bescheiden auf und ist durch sein Verhalten für andere ein Vorbild.

⁸ Das „Sozial- und Effektivitätsprinzip“ aus den 5 Grundprinzipien des *Jiu-Jitsu/Judo* nach *Jigoro Kano*

04 Kleiderordnung

Im *Jiu-Jitsu* wird ein weißer oder schwarzer traditioneller *Jiu-Jitsu*-Anzug - der sogenannte *Gi*⁹ getragen. Die Farben können kombiniert getragen werden.



Ein sauberer *Gi* und der richtige Gürtel, der dem jeweiligen persönlichen Kyu- oder Dangrad¹⁰ entspricht, gehört zum ordentlichen und korrekten Erscheinungsbild eines *Budoka*.



Der *Budoka* zieht seinen *Gi* vollständig im Umkleieraum an und geht so bekleidet, jedoch nicht barfüßig ins *Dojo*.



Außerhalb der *Tatami*¹¹ müssen offene Schuhe (zum Beispiel Badesandalen, jedoch keine Straßenschuhe) getragen werden. So wird kein Schmutz auf die *Tatami* getragen. Höhere Schülergrade und Meister haben sogenannte *Zori*¹² zu tragen. Die Schuhe¹³ werden ordentlich mit der Ferse zur *Tatami* abgestellt. Trainiert wird indes barfüßig, nur in Ausnahmefällen mit frischen und sauberen (weißen oder schwarzen) Strümpfen, zum Beispiel bei Hautkrankheiten oder Verletzungen an den Füßen.



Unter dem *Uwagi* tragen nur weibliche *Budoka* neutrale Unterbekleidung (uni-weiß oder uni-schwarz). Männern ist dies nur in Ausnahmefällen und nach Rücksprache mit dem Trainer gestattet. T-Shirts mit (farbigen) Motiven oder Schriftzügen sowie Kapuzenshirts und ähnliche Kleidungsstücke entsprechen nicht der Kleiderordnung.

⁹ ugs: *Jiu-Gi*, bestehend aus Trainingsjacke (*Uwagi*), Trainingshose (*Zubon*) und Gürtel (*Obi*)

¹⁰ Schüler- oder Meistergrad

¹¹ Übungs- oder Bodenmatte

¹² japanische Reisstroh- oder Bambusslipper

¹³ ggf. empfiehlt sich eine sichtbare individuelle Kennzeichnung, um einer Verwechslung vorzubeugen

05 Hygiene und Gesundheit

Jiu-Jitsu ist eine Kampfkunst mit teils intensivem Körperkontakt. Auf die allgemeine körperliche Hygiene ist deshalb zu achten. Sie ist Grundvoraussetzung für ein sportliches Zweikampftraining. Unangenehmem Körpergeruch ist mit einer Dusche vor dem Training zu begegnen. Eklige Körperausdünstungen durch Rauchen, Alkohol oder Speisen sind zu vermeiden.



Saubere Hände und Füße sowie kurzgeschnittene Nägel dürften schon allein wegen der hohen Verletzungs- und Infektionsgefahr selbstverständlich sein. Deshalb sind unmittelbar vor dem Training Hände und Füße auch mit Wasser und Seife zu reinigen.



Lange Haare werden zusammengebunden (dies taten auch die *Samurai*¹⁴).



Zur eigenen Sicherheit müssen Körperschmuck, Armbanduhr und ähnliches vor dem Training abgelegt werden, da durch sie schwerste Verletzungen verursacht werden können. Schmuck, der nicht abgenommen werden kann, ist mit Tape/Pflaster abzudecken.



Vorherige Medikamenteneinnahme kann während des Trainings nicht nur bei akuten Verletzungen zu unanschätzbaren Gesundheitsrisiken führen. Hier trägt jeder Budoka eine Selbstverantwortung. In Zweifelsfällen ist auf das Training zu verzichten.



Alkohol- oder Drogeneinfluss ist während des Trainings untersagt.

¹⁴ in Japan: *Bushi*, sog. Schwertadel, Mitglied des Kriegerstandes im feudalen Japan (~ 700 Jhd. n. Chr.)

06 Verhalten im *Dojo*

Das *Dojo* ist ein Ort der inneren Sammlung und des konzentrierten Trainings. Lautes, aufdringliches und ablenkendes Verhalten sind daher unerwünscht.



Auf Pünktlichkeit ist stets zu achten. Dies gebietet der Respekt gegenüber dem Lehrer und den übrigen Schülern.



Wer dennoch zu spät kommt, darf nur mit Erlaubnis des Lehrers noch am Training teilnehmen. Daher wartet man im Falle eines Zuspätkommens unauffällig am Rand der *Tatami*, bis der Lehrer aufmerksam wird. Mit einer Verneigung wird dann der Lehrer begrüßt. Durch eine eigene Verneigung signalisiert der Lehrer, dass man noch am Training teilnehmen kann. Erst dann kann eine Entschuldigung vorgebracht und die *Tatami* betreten werden. Störungen des bereits laufenden Trainings sind zu unterlassen.




Betritt der *Budoka* ein *Dojo*, so verneigt er sich am Eingang in Richtung *Shomen*¹⁵. Er dokumentiert durch *Rei* - dem obligatorischen Gruß, den Respekt vor dem Lehrer und den Mitschülern und bringt damit zu Ausdruck, dass er die Regeln und die *Budo*-Etikette des *Dojo* achtet und befolgt.




Die *Tatami* wird zuerst mit dem linken Fuß betreten (Achtsamkeit) und mit dem rechten Fuß wieder verlassen. Am Rand der *Tatami* verneigt man anschließend erneut in Richtung *Shomen*, ehe man sich weiter auf die *Tatami* begibt. Gleiches wiederholt sich nach dem Training oder bei etwaigem Verlassen des *Dojo* während des Trainings.


¹⁵ Seite gegenüber des Eingangs; s. a. Anlage „Das *Dojo*“



Während des An- und Abgrüßens¹⁶ darf die *Tatami* nicht betreten werden. Gestattet der Lehrer einem verspäteten Schüler noch vor dem Ritual die *Tatami* zu betreten, so geht er ruhig und würdevoll¹⁷ hinter allen Schülern vorbei und positioniert sich links neben dem Niedriggraduiertesten. Diese Position nimmt jeder Zuspätgekommene – gleich welcher Graduierung – ein, auch zum Trainingsende.



Im *Dojo* wird auf Ordnung und Sauberkeit geachtet. Müll wird entsorgt und benutzte Trainingsgeräte sind aufzuräumen. Verunreinigungen der *Tatami*, wie zum Beispiel durch Blut, sind unverzüglich mit Desinfektionsmittel zu reinigen.



Während des Trainings werden keine Süßigkeiten oder Nahrungsmittel konsumiert. Kaugummis, Bonbons und ähnliches sind deshalb zuvor aus dem Mund zu entfernen. Pausen legt ausschließlich der Lehrer fest, in denen auch Getränke eingenommen werden können.

¹⁶ s. a. Ziff. 5

¹⁷ mit „würdevoll“ ist in diesem Zusammenhang zum Beispiel gemeint: leise und ruhig gehen

07 Traditionelles Grüßen - *Rei*¹⁸

Bei Trainingsbeginn und Trainingsende

Während des An- und Abgrüßens herrscht vollkommene Ruhe im *Dojo*. Bis auf «*Shomen-ni-rei*» werden alle Kommandos laut vom ranghöchsten Schüler erteilt. Das An- und Abgrüßen wird traditionell meist in *Seiza*¹⁹ durchgeführt. Der Gruß, *Ritsu-rei*²⁰ oder *Za-rei*²¹, liegt in der Entscheidung des Lehrers. Die Form des Grußes kann vom Lehrer angekündigt werden. Das Ende eines Trainings und das anschließende Aufstellen zum Abgrüßen kündigt der Lehrer mit «*Sore-Made!*»²² an.



Aufstellen

Aus Sicht des Lehrers steht der Höchstgraduierte auf der linken Seite, rechts steht dann folglich der Niedrigstgraduierte²³. Es wird *Musubi dachi* – die formlose Bereitschaftsstellung eingenommen, bei der die Füße mit geschlossenen Fersen 45 Grad geöffnet sind („5 vor 1“-Stellung). Beide Hände liegen mit den Handflächen seitlich an den Oberschenkeln. Die Handrücken sind leicht nach vorne gerichtet und die Finger geschlossen. Die Schulter ist locker, der Blick gerade nach vorn gerichtet.



Seiza - Abknien

Der Lehrer beginnt, die Schüler folgen. Zuerst kniet man sich auf das linke, dann auf das rechte Knie ab. Die Knie sind etwa zwei Faust breit auseinander. Die Zehen sind noch aufgestellt. Zum Absitzen auf den Fersen werden sie in der Folge ebenfalls abgelegt. Die Hände ruhen mit den Innenflächen auf den Oberschenkeln.

¹⁸ Ausdruck der Höflichkeit, des Anstandes, des Respekts und der Aufrichtigkeit

¹⁹ Fersensitz

²⁰ Gruß im Stehen

²¹ Gruß im Sitzen

²² *Sore-Made!* bedeutet: Ende des Trainings, Ende des Wettkampfs; auch: Das ist alles! Das war's!

²³ Ausnahme: evtl. zu spät Gekommene. Die hierarchische Sitzordnung begründet sich aus der früheren Tradition, die „ungeschützte“ linke Seite des Lehrers durch den Schüler zu verteidigen, der das höchste Vertrauen des Lehrers genießt. In der Regel war das der Schüler mit der längsten Ausbildung und damit auch im höchsten Rang.

 **Lautes Kommando: «Mokuso!»²⁴**

Der *Budoka* schließt die Augen und verharrt in völliger körperlicher und gedanklicher Bewegungslosigkeit, um seine Gedanken später nur auf das Training konzentrieren zu können. Das Verharren sollte 7 tiefe Atemzüge²⁵ lang eingehalten werden.

 **Lautes Kommando: «Yame!»**

Das Ende der Konzentrationsphase wird ebenfalls vom höchstgraduierten Schüler durch «Yame!» oder «Mokuso! Yame!» angekündigt. Die Augen werden geöffnet. Das Verharren wird aufgelöst.

 **Lautes Kommando: «Sensei-ni-rei!»²⁶**

Alle Schüler grüßen den Lehrer, indem sich Lehrer und Schüler zueinander verneigen. Dabei wird zuerst die linke, dann die rechte Hand auf die *Tatami* abgelegt, wobei sich die Daumen und Zeigefinger berühren und so ein Dreieck symbolisieren. Beim Verneigen wird der Oberkörper soweit abgebeugt, bis der Kopf ca. 30 cm über der *Tatami* ist und ohne dass der Kontakt zu den Fersen unterbrochen wird. Der Blick richtet sich auf das Dreieck. Dies schließt den individuellen, in sich selbst gerichteten Prozess ab.

 **Aufstehen und Rückkehr in den Stand**

Zuerst erhebt sich der Lehrer, dann erheben sich die Schüler aus *Seiza*, beginnend mit dem Höchstgraduierten. Vor dem Aufrichten werden die Zehen wieder aufgestellt. Das Aufstehen beginnt mit dem rechten Bein.²⁷ Es folgt *Ritsu-rei* - die Verneigung im Stand.

²⁴ frei für: Konzentriere dich! Meditiere!

²⁵ sog. *Hara*-Atmung, eine Atemtechnik aus dem Unterbauch, Zwerchfell und den Bauchmuskeln

²⁶ Gruß zum Meister: «Sensei-ni-rei!» (Gruß zum Älteren: «Sempai-ni-rei!»), der Schüler grüßt zum Zeichen seines Respekts demjenigen, der sein Leben ohne Rückhalt der Suche nach dem *Do* gewidmet hat.

²⁷ Der Wechsel in den Kniestand und zurück erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Dem *Samurai* war so stets das Ziehen seines Schwertes bis zur endgültigen Knieposition möglich

🏯 Lautes Kommando: «**Shomen-ni-rei**»²⁸

Nach dem Aufstehen erfolgt *Ritsu-rei* in Richtung *Kamiza*, zum Ehrwürdigen (Jigoro Kano²⁹), dessen Bild am *Shomen* hängt. Der Lehrer sagt den Gruß. Lehrer und Schüler verneigen sich im Stand, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen. Mit geradem Rücken verneigt man sich etwa 30 Grad nach vorne, wobei der Blick schräg nach vorn unten gerichtet wird. Die Verneigung sollte gleichmäßig, natürlich und nicht zu hastig oder ruckartig ausgeführt werden. Beim Verneigen bleibt die Armhaltung unverändert, nur die Hände gleiten auf den Oberschenkeln etwas nach unten und zur Mitte.³⁰

Während des Trainings

🏯 **Ritsu-rei** - Grüßen im Stand

Bevor man miteinander zu trainieren beginnt oder der Lehrer eine Technik demonstriert, verneigt man sich im Stand zueinander³¹. Diese Verneigung wiederholt sich bei jedem Partnerwechsel und am Trainingsende, sowie vor und nach Trainingspausen. Es ist ein ausreichender Abstand einzuhalten. Das Verneigen soll Respekt und Achtung vor dem Partner zum Ausdruck bringen. Beim Verneigen sind die Hände auf den Oberschenkeln angelegt. Nacken und Rücken bleiben dabei gerade, wobei der Gegenüber ohne direkten Augenkontakt im peripheren Blickfeld bleibt.

²⁸ Gruß zum Anfang und Ende einer Übungsstunde. Alle grüßen zum *Shomen* als Zeichen des Glaubens an etwas, das dem Ich seine Schranken zeigt und den Weg zur Reife öffnet

²⁹ Begründer des modernen Judo (1860-1938)

³⁰ Mit der Haltung der Hände soll dem Gegenüber gezeigt werden, dass man darin keine Waffe(n) verbirgt

³¹ Gruß unter den Übenden: «*Otagai-ni-rei!* » , drückt den grundlegenden Respekt aus, den ein Mensch dem anderen schuldet, als Dank für die Hilfe eines Mitübenden oder zur höflichen Begrüßung von Gästen.

08 Verhalten im Training

Auf Hinweise und Aufforderungen des Lehrers ist zu achten. Trainingsformen und Trainingsinhalte sind zu befolgen. Abweichungen sind nur nach Rücksprache mit dem Lehrer möglich. Die Entscheidung obliegt dem Trainer.



Erklärungen werden durch Händeklatschen des Lehrers, mit «**Mate!**³²» oder «**Yame!**» angekündigt. Die Schüler stellen ihr Üben sofort ein und sammeln sich ruhig und unverzüglich im Halbkreis um den Lehrer und sind aufmerksam. Dabei können die Schüler stehen, besser ist knien oder sitzen in *Seiza*³³, *Anza*³⁴ oder *Zazen*³⁵.



Der *Budoka* trainiert stets ruhig, konzentriert und achtsam. Unterhaltungen oder Diskussionen sind störend und zu unterlassen. Um sich zu verständigen genügen leise und kurze Erklärungen.



Der *Budoka* orientiert sich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand er bereits erreicht hat.



Höher Graduierte sind stets für niedriger Graduierte verantwortlich.




Dem Partner ist beim korrekten Erlernen von Techniken zu helfen.

³² Aufhören


³³ Fersensitz

³⁴ Schneider- oder Lotussitz

³⁵ in der *Zen*-Meditation und in den *Budo*-Disziplinen üblicher Konzentrations-Sitz („die im Sitzen geübte Versenkung“)




Neuen Teilnehmern und Anfängern soll der Einstieg leicht gemacht werden, damit sie sich schnell und mühelos in die Gemeinschaft einfinden können.




Man trainiert mit gegenseitigem Respekt. Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang. Unfaire Aktionen (zum Beispiel unsportliche Techniken oder Hintergedanken) haben zu unterbleiben. So wahrt der Trainierende stets seine Selbstbeherrschung.



Gibt der Lehrer während des Trainings Anweisung zum Partnerwechsel, zeigt der höher Graduierte durch *Ritsu-rei* gegenüber eines gleich oder niedriger Graduierten an, mit wem er trainieren möchte.




Bei *Nage-waza*³⁶ ist auf Sicherung des zu Werfenden und anderer Trainierenden zu achten, aber auch auf Eigensicherung. Die vom Trainer vorgegebenen Bewegungs- bzw. Wurfriichtungen sind zwingend einzuhalten, um Zusammenstöße zu verhindern.




Bei der Anwendung von *Kansetsu-waza* oder *Shime-waza*³⁷ ist rechtzeitig abzuschlagen. „Abschlagen“ bedeutet, leichter Körperkontakt mit der Handfläche auf ein Bein, Arm oder Oberkörper des Partners. Alternativ kann auf die *Tatami* abgeschlagen werden.

³⁶ Wurftechniken


³⁷ Hebel- oder Würgetechniken




Die Verwendung von Waffen und anderen gefährlichen oder gar verbotenen Gegenständen im Training ist untersagt. Im Training dürfen ausschließlich Übungs- oder Trainingswaffen verwendet werden. Bei ihrer Verwendung wird ein umsichtiger und verantwortungsvoller Umgang vorausgesetzt, da sie (schwerwiegende) Verletzungen verursachen können. Deshalb werden Übungswaffen grundsätzlich wie echte Waffen behandelt. Sämtliche Übungsgeräte, die nicht in Benutzung sind, werden unverzüglich außerhalb der *Tatami* abgelegt.



Muss ein *Budoka* die *Tatami* oder das *Dojo* notwendigerweise vorzeitig verlassen (zum Beispiel Toilette, Unwohlsein, Verletzungen), so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden. Bei körperlichen (gesundheitlichen) Beeinträchtigungen sollte der Trainierende nicht allein in den Umkleideraum.



Der Lehrer beendet das Training mit «**Mate!**». Es folgt das Kommando «**Sore-made!**». Danach erfolgt die Aufstellung am Rand der *Tatami* zum Abgrüßen.³⁸



Vor dem Verlassen der *Tatami* und des *Dojo* verneigt man sich in Richtung *Shomen*. Auch hier ist der Blick zum Boden gerichtet und die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

³⁸ siehe Ziff. 5 und Anlage „Das Dojo“

09 Verhalten bei Prüfungen

Tori und *Uke*³⁹, der Prüfling und sein(e) Übungspartner, erscheinen rechtzeitig und pünktlich am Prüfungsort, mit allen geforderten notwendigen Unterlagen⁴⁰ sowie seinen zur Prüfung benötigten Waffen. Wer zu spät kommt, nimmt an der Prüfung nicht mehr teil.

Die Kleiderordnung bestimmt sich aus der Prüfungsordnung der Sektion Jiu-Jitsu traditionell - ein ordentlicher weißer Budo-Gi, in sauberen und knitterfreiem Zustand.

Tori steht aus der Sicht des Prüfers immer rechts vom Prüfer; *Uke* links.

Tori und *Uke* verneigen sich am Anfang einer Prüfung, vor jedem Prüfungsteil und nach einem Partnerwechsel als Zeichen des Respekts in *Ritsu-rei*, zuerst zu den Prüfern, dann zueinander. In umgekehrter Reihenfolge grüßt man am Prüfungsende, nach jedem Prüfungsteil und vor einem Partnerwechsel.

Alle Prüfungsteilnehmer verhalten sich ruhig und konzentriert. Sie sind während einer Prüfung stets im *Dojo* präsent. Alle Aktiven halten sich fortwährend zur Verfügung.

Weisungen der Prüfungskommission sind von allen Prüfungsteilnehmern, insbesondere vom Prüfling ohne jegliche Diskussion zu akzeptieren, ebenso das Prüfungsurteil. Auf die Beachtung und Einhaltung der Etikette ist ebenso zu achten. Dies ist wesentlicher Bestandteil einer jeden Prüfung.

³⁹ Werfende/Technikausführende und Geworfene/Angreifer

⁴⁰ dazu gehören zum Beispiel: Sektionspass mit gültiger Jahressichtmarke und Lehrgangsnachweisen, Nachweis über die letzte Prüfung, Erste-Hilfe-Schulung, schriftliche Hausarbeiten u. ä.



Die Budo-Etikette des SV Fellbach, Jiu-Jitsu,
© Überarbeitete 2. Auflage, September 2012
Alle Rechte vorbehalten

Matthias Hubl

unter Mitwirkung von
Bernd Heinrich,

sowie Rainer Struensee, Reiner Nolle,
Peter Kollmannthaler, Willy Deuringer,
Florian Leiß, Rupert Lautenschlager

Anhänge: Weisheiten für dein Do

Stillstand ist der Weg zum Rückschritt



Selbst der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.

(Lao Tse)



Armselig ist der Schüler, wenn er seinen Lehrmeister nicht übertrifft.

(Leonardo Da Vinci)



Wenn du glaubst etwas zu sein, hast du aufgehört etwas zu werden.

(Sokrates)



Ein Weg bildet sich dadurch, dass er begangen wird.

(Tschusng-tse)



Wichtig ist nicht, besser zu sein, als alle anderen.

Wichtig ist, besser zu sein, als du gestern warst.

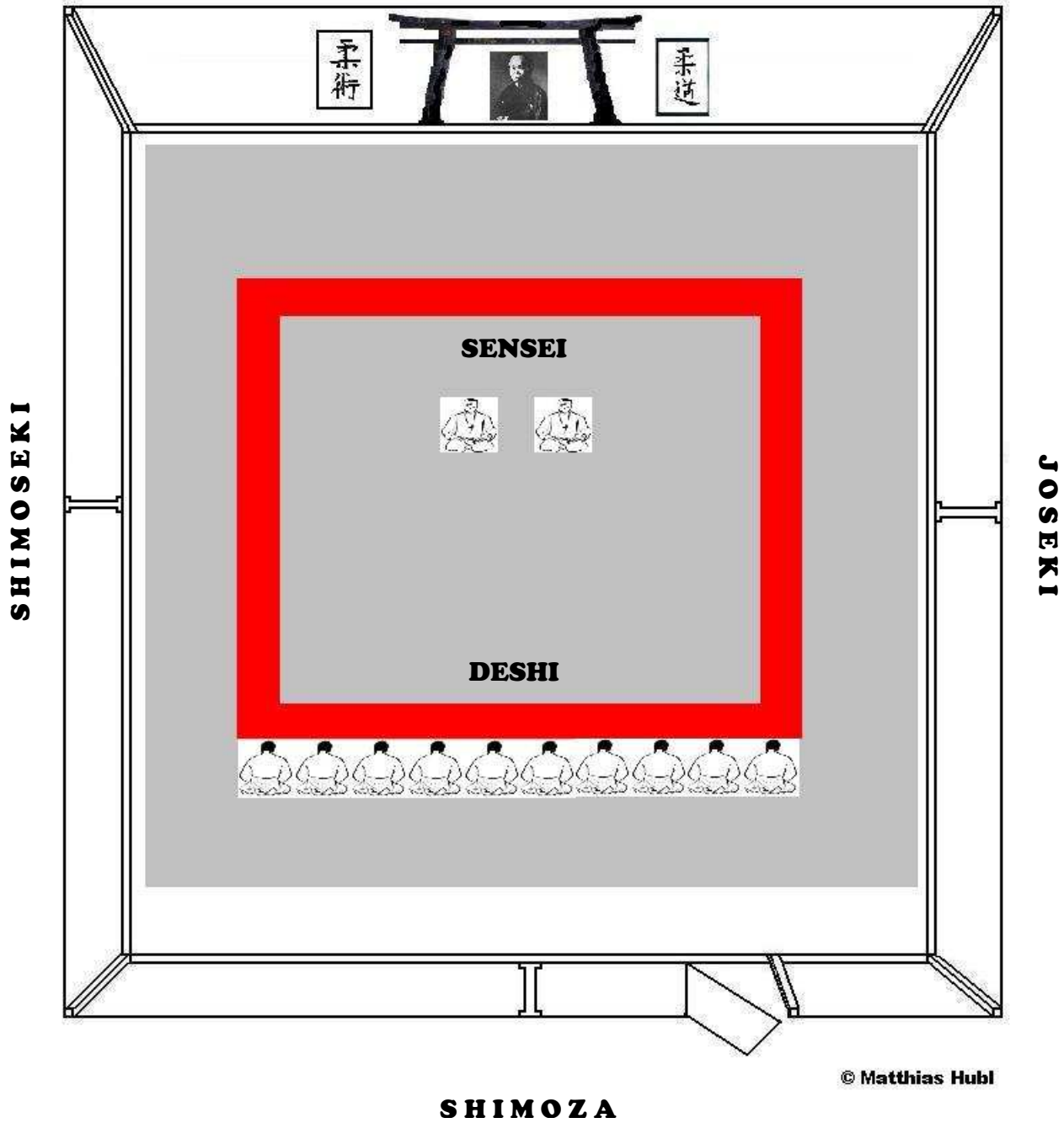


Die ersten Schritte sind wertlos, wenn der Weg nicht zu Ende gegangen wird.

(Shankara)

Das Dojo

KAMIZA mit SHOMEN





Glossar

Anza	Schneidersitz (Lotussitz)	<i>Otoga-ni-rei</i>	Gruß Übender untereinander
Budo	Weg des Kriegers	Rei	Verneigung
Budoka	Kampfkunstübende	<i>Reishiki</i>	Etikette
Dan	Meistergrad	<i>Ritsu-rei</i>	Verneigung im Stehen
Deshi	Schüler	Samurai	Schwertadel in Japan
Do	Weg, Lehre	<i>Sensei</i>	Lehrer, Meister
Dojo	Trainingshalle	<i>Sensei-ni-rei</i>	Gruß zum ...
Gi	Trainingskleidung im Budo	<i>Shimoseki</i>	Unterer Platz
Hara	Bauch	<i>Shomen-ni-rei</i>	Gruß zur ...
Jiu-Jitsu	Sanfte Kunst	<i>Sore-made</i>	Ende des Trainings
Joseki	Obere Seite/oberer Platz (Sitz der Prüfungskommission bei Prüfungen)	<i>Tatami</i>	Übungs-/Bodenmatte
		<i>Tori</i>	Werfende, Technikausführende
<i>Joseki-ni-rei</i>	Gruß zum ...	Uke	Geworfene, Angreifer
Kamiza	oberer / oberster Sitz für höher gestellte Personen und Ehrengäste	<i>Uwagi</i>	Trainingsjacke
		<i>Yame</i>	Beenden
Kansetsu-waza	Hebeltechnik(en)	Za-rei	Verneigung im Kniesitz
Mate	Aufhören	<i>Zazen</i>	Sitzmeditation
Mokuso	Konzentration, Meditation	<i>Zen</i>	Versenkung, Ethik
Musubi dachi	Bereitschaftsstellung	<i>Zori</i>	Reisstroh- oder Bambusslipper
Nage-waza	Wurftechnik(en)	<i>Zubon</i>	Trainingshose
Obi	Gürtel		