

Dojo-Etikette

In diesem Abschnitt soll kurz erklärt werden, was ein Dojo ist und welche Verhaltensvorschriften für das Üben im Dojo allgemein gelten.

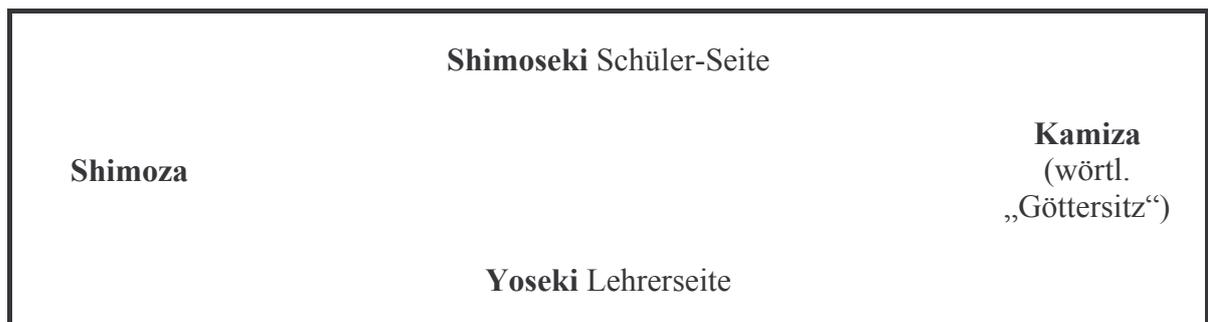
Das Dojo

Die Halle, in der die Judomatten liegen und in der man Judo übt, nennt man Dojo (wörtlich: "Ort zum Üben des Weges"). Der Begriff wurde dem Wortschatz des Zen-Buddhismus entnommen und bezeichnet dort einen "Meditationsraum".

Auch wenn man in Europa dieses enge Verständnis einer Trainingsstätte nicht unbedingt teilen muss, so sollten doch einige allgemeine Regeln für die Gestaltung des Dojos und das Verhalten der Übenden darin gelten.

Der Raum an sich sollte einfach und schmucklos sein, nichts sollte vom eigentlichen Üben ablenken.

Die vier Wände des Dojos haben ihre besondere Bedeutung. Die Ehrenseite des Dojo, KAMIZA, meist gegenüber dem Eingang gelegen, ist dabei die einzige Seite, die als Schmuck einen Sinnspruch, ein Bild des Gründers des Dojos oder von Professor Kano tragen darf. Generell sind KAMIZA und YOSEKI die Seiten für die offiziellen, Ehrengäste und Lehrer, während die Schüler sich auf der SHIMOSEKI- und SHIMOZA-Seite aufhalten



Das Grüßen (Rei)

Beim Betreten des Dojos grüßt man mit einer kurzen Verbeugung zur Ehrenseite, wenn dort ein Bild aufgehängt ist. Ist kein Bild angebracht, kann diese Verbeugung entfallen.

Eine Verbeugung im Stand macht man ebenfalls zu Beginn und nach jedem Üben mit einem Partner. Man bringt mit dieser Verbeugung zum Ausdruck, dass man sich an die Judoregeln halten will und sich für den Fortschritt des Partners und seine Gesundheit verantwortlich fühlt.

Übt man am Boden, erfolgt die Verbeugung aus dem Kniesitz. Diese zweite Art der Verbeugung wird auch zu Beginn und am Ende einer jeden Übungsstunde durchgeführt. Sie dient der Sammlung und der Entspannung. Vor Unterrichtsbeginn sollen mit der kurzen Konzentrationsphase („MOKUSO“) im Kniesitz ("ZA-ZEN") sich alle Gedanken auf das bevorstehende Üben des Judo verdichten. Am Ende der Stunde dient MOKUSO (wörtlich "Schwimmen der Gedanken") der Beruhigung von Körper und Geist.

Hygiene und Schutz vor Verletzungen

Es versteht sich von selbst, dass der Judoanzug stets sauber zu sein hat und ohne Löcher ist, die zu Verletzungen der Partner führen können. Auch Finger- und Fußnägel müssen kurz geschnitten sein, um Verletzungen zu vermeiden. Es ist hilfreich, sich vor Trainingsbeginn die Hände und Füße zu waschen. Der Weg von der Umkleide zur Matte sollte nicht barfuss, sondern mit Slippers oder Latschen zurückgelegt werden, damit die Judomatte sauber bleibt. Im Dojo selber darf nicht gegessen und getrunken werden. In der gesamten Übungsstätte herrscht absolutes Rauchverbot.

Jeder Übende sollte sich für die Sauberkeit der Matte und die Reinheit des Dojo, verantwortlich fühlen und nichts auf der Matte liegen lassen.

Trainingsteilnehmer, die nicht üben, sollen sich ruhig verhalten und am Rand mit angezogenen Beinen sitzen, damit niemand über ihre Beine stolpern kann.

