



Verhaltensregeln im Dojo

Schon der Eintritt in das Dojo sollte mit einem ruhigen und achtsamen Geist geschehen, der einen auf das Training vorbereitet. Wir grüßen, vor dem Betreten der Matte, an und beim Verlassen wieder ab.

Zu Beginn:

Seiza (sprich: Seesa):

Auf dieses Kommando knien wir ab und setzen uns auf unsere Füße. Der Oberkörper ist aufrecht, aber entspannt. Das Ein- bzw. Ausatmen erfolgt über das Zwerchfell, also Bauchatmung. Gewählt wird diese Form zum An- oder Abgrüßen.

Mokusō (sprich: Mokso):

Wird vor dem An- oder Abgrüßen angewendet. Dabei sollen die Augen geschlossen bleiben um sich besser auf seine innere Haltung konzentrieren zu können. Den Kindern wird angeraten, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren.

Im Training:

Insgesamt hegen wir einen ruhigen, respektvollen und kameradschaftlichen Umgang miteinander. Musst Du das Training unterbrechen (Fragestellung, Nase putzen, Toilette, etc.), hebe die Hand und bitte mit dem Wort „Sumimasen!“ (Verzeihung!) um Trainingsunterbrechung.

Wer schlechtes Benehmen zeigt, z.B. flucht oder ständig redet, macht Liegestützen, Kniebeugen, u.ä. für die Selbstdisziplin.

Gäste und Zuschauer werden gebeten sich absolut ruhig zu verhalten. Auskünfte vor und nach jedem Training.

Grundsätzliches:

Alle Schüler erscheinen pünktlich und sauber im Keikogi (jap. Trainingsanzug), spätestens fünf Minuten vor dem Training, um sich in der Garderobe umzuziehen. Straßenschuhe bleiben vorne bei der Garderobe, ebenso die Jacke. Tasche und Wertsachen werden vom Umkleideraum mit in das Dojo genommen.

Es wird darum gebeten die Schüler, sofern sie zum Training gebracht werden, pünktlich abzuholen.

Finger- und Fußnägel sind kurz geschnitten, lange Haare sind zusammengebunden.

Uhren, Ketten, Ringe, Ohrringe und andere Gegenstände an denen man sich selbst oder andere verletzen kann, sind vor dem Betreten der Matte abzulegen.

Im Dojo sind alle Handys auf stumm. Das Photographieren im Unterricht ist nur nach Absprache gewünscht.

Kranke, bzw. stark erkältete Schüler sollten dem Training nicht beiwohnen. Wer also einen Infekt (z.B. Husten) hat bleibt, wegen der Ansteckungsgefahr für die anderen, zu Hause.