

Budo-Training im Dojo

Asiatische Kampfkünste werden nicht einfach in einer Turnhalle geübt, sondern im Dojo. Ursprünglich kommt der Begriff Dojo aus dem Buddhismus und bezeichnet einen Ort der Selbstfindung und der Meditation. Später veränderte er seine Bedeutung und man verstand darunter den Ort an dem die Kampfkünste geübt werden. Der Sinn jedoch blieb derselbe. Für jeden ernsthaft Übenden ist das Dojo auch heute eine Stätte der Meditation und Konzentration, ein geehrter Ort des Lernens, der Brüderlichkeit, der Freundschaft und des gegenseitigen Respekts. Es ist mehr als nur ein Begriff - es steht symbolisch für den Weg der Kampfkunst.

In unserem Verein legen wir neben der Durchführung von qualitativ hochstehenden Trainings besonderes Gewicht auf die Pflege der ethischen und philosophischen Werte der Kampfkünste. Budo hat neben einer abwechslungsreichen Art der Körperertüchtigung und verschiedensten Wettkampfformen einiges mehr zu bieten. Das Budotraining, mit der richtigen Grundeinstellung ausgeübt, trägt in einem hohen Masse dazu bei, den Charakter zu schulen und die eigene Persönlichkeit Schritt für Schritt weiter zu entwickeln. Das seriöse Trainieren einer Kampfkunst soll dazu beitragen Respekt und Rücksichtnahme für seine Mitmenschen zu entwickeln. Ziel der Begründer der modernen Budoarten wie z.B. Jigoro Kano, Morihei Ueshiba und Gishin Funakoshi war es nicht, aus möglichst vielen Menschen Kampfmaschinen zu machen, sondern den Menschen ein Instrument zur körperlichen und geistigen Vervollkommnung in die Hand zu geben.

Die innere Einstellung zum Ort des Trainings, dem Dojo, spielt dabei eine besonders wichtige Rolle. Jeder Budoka sollte sich der Bedeutung und der Würde des Dojos bewusst sein. Dabei geht es nicht darum, sich in starren Formen zu verlieren. Ein herzliches Lachen passt ebenso gut in ein Dojo wie ein seriöser Trainingsbetrieb.

Jedes gut geführte Dojo verfügt über sog. Dojo-Regeln. In diesen wird das Verhalten bzw. das Benehmen im Training geregelt. Obwohl diese Dojo-Ordnung von jedem Club oder jeder Schule individuell gestaltet wird, sind die Inhalte grösstenteils die selben. Die Regeln basieren auf den traditionellen Umgangsformen (Saho) in japanischen Dojos. Einige dieser Regeln sind rein praktischer Natur andere wie z.B. der Gruss (Rei) haben einen tieferen philosophischen Hintergrund.

Wir legen in unserem Dojo grossen Wert auf die Einhaltung dieser Regeln und hoffen, dass Sie jedem einzelnen Budoka helfen, die asiatischen Kampfkünste in ihrer ganzen Breite zu erfahren.

Dojo-Regeln

- Das Dojo ist ein Ort der Ruhe, Konzentration und Disziplin. Das Verhalten im Dojo muss daher immer dieser Atmosphäre der Sammlung angepasst sein.
- Das Wort des Trainingsleiters/ 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 (Schlappen). Besucher ziehen die Schuhe vor der Dojo-Türe aus.
- Vor dem Betreten der Tatami (Mattenfläche) sind die Füße mit Wasser und Seife zu waschen. Die Tatami werden grundsätzlich nur barfuss betreten. (Gilt auch für Reinigungspersonal !)
- Beim Betreten des Dojo bzw. der Tatami wird in Richtung des Kamiza gegrüsst.
- 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.
- Während des Trainings wird nur in Ausnahmefällen gesprochen und dann nur über Dinge, die den Unterricht betreffen. Auch unkontrollierte Laute (Schreien, unnötige Schmerzäusserungen) sind zu vermeiden.
- Das Judo-Gi hat immer sauber zu sein. Normalerweise ist es spätestens nach jedem zweiten Training zu waschen.

- 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, Ohrringe) getragen werden.
 - Im Umgang mit dem Partner ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Beim gemeinsamen Training unterschiedlicher Grade nimmt der höher gradiente Budoka 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 Budoka der für kurze Zeit nicht arbeitet, setzt sich ruhig am Mattenrand hin. Dabei sitzt er in Seiza (auf den Knien) oder im Schneidersitz.
 - Die Budoka 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.
-

Die sechs Grundsätze vom Begründer des Judo

Jigoro Kano:



1. *Chikara Hittatsu*

Bemühen führt immer zum Ziel.

2. *Jita Kyôei*

Gegenseitige Kooperation.

3. *Jundô Seisho*

Der rechte Weg führt zum Ziel.

4. *Seiki Ekisei*

Fortschritt verpflichtet zu Lehren.

5. *Seiryôku saizen katsuyô*

Geistige und körperliche Kraft.

6. *Shin Shin Jizai*

Geistige und körperliche Geschmeidigkeit.
