

## Benimm-Regeln in einem Dojo und was sie bedeuten...

„Was machen die denn da?“



礼  
rei

Betrifft ein **Budoka/Judoka** (jemand der Kampfsport/Judo betreibt) ein **Dojo** (Trainingsstätte), so verbeugt er sich (Gruß). Er verspricht damit, dass er die anderen Übenden respektiert und sich an die **Dojo-Etikette (Regeln)** hält (siehe Rückseite).

Zu Beginn des Trainings stellen sich alle Teilnehmer zum „Angrüßen“ auf die **Tatami** (Matte) gegenüber dem **Sensei** (Lehrer) auf. **Spätestens von diesem Moment an herrscht Ruhe und Disziplin**. Der höchstgraduierte **Kyu-** (Schüler-) grad steht ganz rechts, die anderen Teilnehmer in absteigender Gürtelfarbe an seiner linken Seite.

Dann beginnt ein auf jahrhunderte alte Traditionen zurückzuführendes Begrüßungsritual und es folgt der Ruf des höchstgraduierte Gürtelträger auf der Schülerseite **Mokuso** („ruhiges Denken“).

*Alle Teilnehmer schließen die Augen, lassen den Alltag hinter sich, denken an die Dojo- Regeln, und bereiten sich gedanklich auf das Training vor. Volle Konzentration ist sehr wichtig um das bevorstehende Training ohne Verletzungen absolvieren.*

Nach einer Weile der Ruhe folgt, wieder vom höchstgraduierten Schüler, der Ruf **Rei** (Gruß), worauf sich alle verbeugen. **Spätestens jetzt sind wir bereit, alle Aufmerksamkeit auf das Training zu richten.**

Auch vor und nach dem Üben einer Technik verbeugen sich die Partner zueinander (nicht bei jeder einzelnen Technik, sondern je „Trainingsblock“). Man drückt damit Respekt, Dank und Hilfsbereitschaft gegenüber dem Partner aus.

黙想  
mokuso



礼  
rei

**Das gesamte Grußritual wird ebenfalls am Ende des Trainings durchgeführt.**

## **Judo Etikette** (Benimmregeln für den Judosportler)

Um die Judotechniken korrekt erlernen und beherrschen zu können sowie Verletzungen möglichst auszuschließen gehört ein entsprechendes Verhalten auf und neben der Matte dazu. **Wer die folgenden Regeln wiederholt nicht beachtet, wird vom Training ausgeschlossen!**



Ein JUDOKA hat zur angegebenen Trainingszeit **pünktlich** zu erscheinen und darf das Dojo nicht ohne Genehmigung des Trainers vor dem offiziellen Trainingsende verlassen.



Das Dojo darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden. Ein JUDOKA läuft **nicht barfuß** neben der Matte sondern trägt Badelatschen oder ähnliches.



Zur selbstverständlichen **Körperpflege** gehören insbesondere kurze Finger- und Zehennägel und gewaschene Füße.



Es darf **kein Schmuck** getragen werden (Uhr, Ring, Kette, Haargummi mit Metall, Piercing...). Lange Haare sind so zu binden dass sie nicht stören.



Zum Training muss ein JUDOKA einen **sauberen und ordentlichen Judoanzug** (Judogi) tragen- dazu gehört auch der seiner Qualifikation entsprechende Gürtel (Obi).



Das Training soll **ruhig** vor sich gehen- **es wird im Dojo nicht geschrien** (Ausnahme kann es bei Spielen und Wettkämpfen geben). Gespräche über „Nicht-Judo-Themen“ zeugen von Unverständnis des Geistes der im Dojo herrschen sollte.



Übt ein JUDOKA gerade nicht oder folgt er den Unterweisungen des Trainers, so hat er/ sie sich ruhig zu verhalten. **Liegen oder „rumlummeln“ wird auf der Tatami nicht toleriert.**



Ein JUDOKA darf während des Trainings **auf der Tatami nicht essen, trinken** und nichts im Mund haben. Eventuelle Trinkpausen werden vom Trainer angesagt.



**Höflichkeit, Respekt und Hilfsbereitschaft** sind selbstverständlich.

**Wenn du etwas nicht verstehst, frag deinen Trainer!**