

# Dojo – Ordnung



## Dojo-Etikette

### Auftritt und Abgang

Zum Training pünktlich einfinden, d.h. 5 – 10 Minuten vor Beginn fertig sein.

Wer dennoch nach Beginn des Trainings kommt, wartet **vor der Tür** am Fenster, bis die Trainerin oder der Trainer zum **unauffälligen** Hereinkommen auffordert. Nach einer kurzen Meditation im Seiza, und dem anschl. Verneigen zum Shomen, gliedert man sich zügig in den Trainingsbetrieb ein.

Muss vor dem Trainingsende das Dojo verlassen werden ist dies frühzeitig mit dem Lehrer anzusprechen. Muss während des Trainings (vorübergehend) die Matte verlassen werden, wird dies dem Lehrer angezeigt. Das Verlassen erfolgt in jedem Fall mit einer Verbeugung zur Raummitte oder zum Shomen, das wieder Hereinkommen s.o..

### Respekt

Respekt zollen durch Verneigen gegenüber dem Dojo, dem Lehrer, den Mittrainierenden und den Übungswaffen.

Dojo: beim Betreten und Verlassen

Lehrer: zu Beginn und am Ende des Trainings, nach dem Erklären der einzelnen Übungen, nach einer Erläuterung/Korrektur im Training

Partner: bei der Wahl des Partners für die Übung, am Ende einer Übung

Waffen zu Beginn und am Ende der Waffenübung in Richtung Shomen

Trotz aller Lockerheit und einem entspannten Miteinander auf der Matte ist das Sprechen, Lachen etc. während der Konzentrationsphasen und bei den Erläuterungen der Lehrer aus Höflichkeit und Respekt zu unterlassen. Dies bezieht sich nicht auf Fragen zum Thema.

### Nebengeräusche

Da das Klatschen zum Anzeigen des Endes einer Übung verwendet wird, ist um Irritationen zu vermeiden das Klatschen durch die Schüler zu unterlassen

### Saubere Kleidung:

Reinliche Trainingsbekleidung und korrekt getragener Keiko-gi sind selbstverständlich. Die Straßenkleidung wird in Sporttasche oder Rucksack verpackt, die Straßenschuhe bleiben in der Umkleide oder gehören auch in die Trainingstasche. Für den Weg ins Dojo werden Latschen verwendet, die dort **am Mattenrand** ausgezogen und in das Regal gestellt werden.

### Mattenpflege:

Angenehme Stoffmatten müssen sauber gehalten werden, d.h. kein Make-Up oder Lippenstift tragen und mit sauberen Füßen auf die Matte. Frische oder auch ältere Wunden, die wieder aufgescheuert werden könnten, müssen ‚abgeklebt‘ werden. Sollten im Training blutige Unfälle passieren, möglichst schnell die Matte verlassen und die Flecken **sofort** mit reichlich kaltem Wasser auswaschen.

### Verletzungsgefahr:

Damit die Verletzungsgefahr für sich und andere so gering wie möglich ist, müssen Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten und gefeilt sein. und Schmuck, Uhren, Ohringe, Piercing u.ä. werden vor dem Training abgelegt.