



Verhalten im Dojo

JCA Zürich-Affoltern
Technische Kommission

1. Grundsatz

Kampfkunst besteht nebst aus technischen Prinzipien immer auch aus einem ethisch-moralischen (Verhaltens-) Prinzip. Nur beides zusammen stellt ein harmonisches Ganzes dar (☯, Yin und Yang). In Judo- und Ju-Jitsu nennen wir diese Prinzipien: Sei-ryoku-Zen-yo und Ji-ta-Kyo-ei. Ersteres beschreibt den optimalen Kräfteinsatz, letzteres beschreibt das Bestreben stets zum Wohlergehen aller Beteiligten zu wirken, Rücksicht zu nehmen, Respekt zu zeigen. Die einzelnen Aspekte können in drei Gruppen zusammengefasst werden: [Verhinderung von Verletzungen](#), [Respektieren der Mitmenschen \(und der Natur\)](#) und [Reinheit und Reinlichkeit](#). Grundlagen der Prinzipien sind im Wesentlichen: der (ursprüngliche, nicht religiöse sondern meditative) Zen-Buddhismus, der Konfuzianismus und der Taoismus. Diese Weltanschauungen prägten auch das [Bushido](#), den Ehrenkodex der Samurai (japanische Kriegerkaste).

2. Verhinderung von Verletzungen und anderen Gesundheitseinschränkungen

Oberstes Gebot in jedem Training ist die bestmögliche Verhinderung von Verletzungen, da ein Aspekt jeder Kampfkunst auch die Förderung der Gesundheit ist. Gerade weil in unseren Sportarten Techniken vorkommen, die verletzende, lähmende oder tödliche Konsequenzen haben können, ist diesem Aspekt grösste Aufmerksamkeit zu schenken.

Einzelne Elemente sind:

- Trainiert wird nur mit aufmerksamen Partnern (daher stets angrüssen!)
- Beim Abklopfen oder „Maitta“-Ruf des Partners oder Gegners müssen sofort alle Griffe gelöst werden
- Anordnungen des Trainers sind stets zu befolgen, insbesondere: sofortiges Beenden der Übung, bei „Mate“-Befehl des Trainers (er beobachtet ev. die Entstehung einer Gefahrensituation)
- Besondere Vorsicht beim Trainieren mit gefährlichen Techniken (Würge-, Hebel- und Schlagtechniken, Waffenangriffe, ...)
- Im Judo sind Waffen- und Schlagangriffe verboten
- Finger- und Zehennägel sind kurz zu schneiden
- Schmuck, Uhren oder andere Metallgegenstände sind vor dem Training zu entfernen
- Nahrungszunahme bis maximal zwei Stunden vor dem Training
- Im Dojo und in den Garderoben herrscht ein Rauch-, Ess- und Trinkverbot, ausgenommen ist die Mitnahme von Trinkflaschen mit Wasser zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes beim Sport
- Im Krankheitsfall wird nicht trainiert (Gefahr der körperlichen Überforderung und Ansteckung des Partners)

3. Respektieren der Mitmenschen (und der Natur)

Grundlage fernöstlicher Verhaltensformen sind die fünf Beziehungen, wie sie Konfuzius (eigentlich Kung-fu-tse, d.h. der grosse Meister Kung) definiert hat. Sie sind stets auf Gegenseitigkeit bedacht (z.B. das Wohlwollen des Älteren und die Ehrfurcht des Jüngeren oder die Güte des Herrschers und die Loyalität der Untertanen). Seine Verhaltensformen für die Neuzeit und für Westeuropa angepasst, könnten etwa folgende Elemente umfassen:

- Korrektes, respektvolles Grüssen:
 - Grüssen der Matten (im Stehen, Ritsurei)
 - gemeinsame Begrüssung von Trainern und Schülern zu Beginn und am Ende des Trainings (sitzend, Zarei)
 - des Trainingspartners vor und nach jeder Übung / Kampf
- Kommunikation: die Wortwahl dem Trainingsbetrieb anpassen, keine laute Konversation, keine Zwischenrufe, kein Lärm, jedoch darf gesprochen werden (ausser bei Shiai und Randori), man kann Spass und Freude haben
- Jeder trainiert mit jedem (unabhängig von Geschlecht, Grösse, Gewicht, Gradierung und Alter)
- Beachtung von Anweisungen von Trainern und Höhergradierten
- Unterstützung und Hilfestellung bei Tiefergradierten, insbesondere achtet der Höhergradierte auf das Wohlbefinden des andern
- Stoische (gleichmütige) Hinnahme von Sieg und Niederlage
- Beim verspäteten Eintreffen und vorzeitigem Verlassen der Matten (Tatami) meldet man sich beim Trainingsleiter
- Regelmässiges und pünktliches Erscheinen zum Training (Die einzelnen Stunden bauen aufeinander auf und sind Bestandteile der Gesamtausbildung)
- Mithilfe beim Mattenlegen und –abräumen
- Die Toiletten sind stets vor dem Training zu benützen

4. Reinheit und Reinlichkeit

Reinlichkeit ist ein weiterer Ausdruck von Respekt gegenüber Trainern und Trainingspartnern. Im fernen Osten aber auch der Spiegel des Innern. Reinlichkeit im Äussern ist Ausdruck der reinen Seele. Daher gelten folgende Vorschriften:

- Das Gi ist sauber zu tragen (gewaschen und korrekt angezogen)
- Die Füsse sind vor dem Training zu waschen
- Damen und Mädchen tragen ein weisses (ev. JCA-) T-Shirt und Herren und Knaben nichts unter dem Gi-Oberteil
- Die Matten (Tatami) werden nur barfuss betreten
- Nach dem Training ist stets zu duschen (gegebenenfalls auch vor dem Training)

5. Bushido

[»Kriegerweg«] *das*, die Ethik des japanischen Kriegerstandes: Treue gegen den Herrn, Waffentüchtigkeit, Todesverachtung, Selbstzucht und Güte gegen Schwache; wurde zum ethischen Ideal Japans und bildete z.B. den Ehrenkodex der Samurai.

© 1999 Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG