JUJUTSU VEREIN OTTAKRING

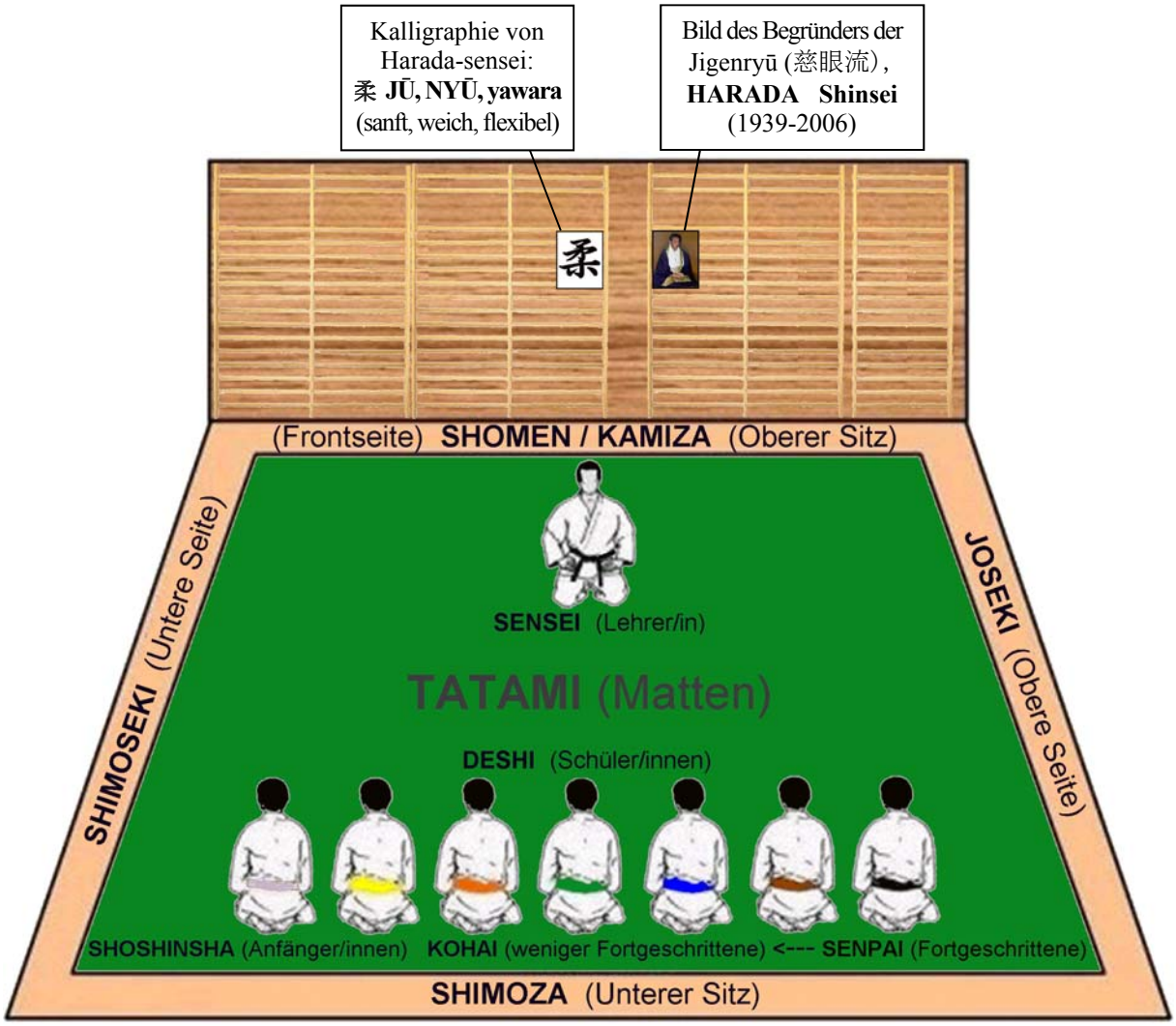
柔術

道場 礼式

DŌJŌ REISHIKI

(Ort des Weges) (Etikette, Benehmen)

Die Raumaufteilung im Dōjō



Shōmen/Kamiza ist der Platz/die Seite des/der Lehrer/innen oder Trainingsleiter/innen.
Im Jujutsu Verein Ottakring befinden sich dort eine von Harada-sensei 1990 für unseren Verein angefertigte Kalligraphie, sowie ein Foto von Harada-sensei.
In anderen Dōjō ist es möglicherweise eine Fahne, ein Kamidana (Shintō-Schrein), oder Ähnliches.

Der Platz für Assistent/innen kann auch auf der oberen Seite (Jōseki, im Bild rechts) mit dem Blick zur unteren Seite (Shimoseki, im Bild links) sein. Sie sollten dann allerdings ihre Ausrichtung bei den unterschiedlichen Grüßen entsprechend verändern.
Im Jujutsu Verein Ottakring wird auf diese Sitzposition üblicherweise verzichtet, und die Assistent/innen sitzen als Senpai auf der Schülerseite ganz rechts (vorne).

Shimoza und Shimoseki sind der Platz und die Seite der Schüler/innen, je fortgeschrittener, desto näher zu Jōseki. Höflicherweise halten sich Schüler/innen eher im Shimoza-Bereich auf und gehen auch, etwa bei der Fallschule, auf dieser Schüler/innenseite zurück.

Es ist ebenfalls höflich, Shōmen nicht unnötig den Rücken zuzuwenden.

Nach traditionellen, japanischen Regeln sollte Shōmen eigentlich im Norden und gegenüber dem Eingang im Süden liegen. Demnach wäre Jōseki im Osten, und Shimoseki im Westen. Unser Turnsaal ist so gelegen, dass dieses Ideal prinzipiell sogar möglich wäre. Im Jujutsu Verein Ottakring ist jedoch diese Seitenzuordnung schon seit Langem aus praktischen Gründen verändert.

Dōjō-Etikette im Jujutsu Verein Ottakring

Ein Ort, an welchem eine japanische Kampfkunst geübt wird, wird **„Dōjō“** (Ort des Weges) genannt. Für die Benutzung eines Dōjō gelten bestimmte Regeln, welche sich an japanischen Formen und Traditionen orientieren. Sicherheit und Harmonie sind die obersten Gebote im Dōjō. Alle Lehrer/innen, Trainingsleiter/innen und Übungsteilnehmer/innen haben einander stets höflich, respekt- und rücksichtsvoll zu behandeln (dies schließt hartes Training nicht aus!). Selbst mit eventuellen Unstimmigkeiten darf niemals so umgegangen werden, dass der Lehr- und Übungsablauf dadurch beeinträchtigt wird. Die Atmosphäre in einem authentischen Dōjō unterscheidet sich insgesamt deutlich von jener, die sonst oft in Sporthallen, "Studios" oder "Gyms" üblich ist. Selbst wenn in einem "ganz normalen" Turnsaal geübt wird.

Die genauen Regeln und Formen (Reishiki) können sich von Kampfkunst zu Kampfkunst und von Dōjō zu Dōjō unterscheiden, sind jedoch stets auch ein Ausdruck von Respekt und Höflichkeit gegenüber Mitübenden, Lehrer/innen, Trainingsleiter/innen und jenem Weg, welcher mit dem Begriff Budō (Kampfkunstweg) ausgedrückt wird.

Da sie einer fremden, nämlich der japanischen Kultur entstammen, mögen manche Regeln, oberflächlich betrachtet, als bei uns vernachlässigbare Formalitäten erscheinen, sie helfen aber der/dem Einzelnen, sowie der Gruppe, sich ungestört dem mentalen und körperlichen Training im Budō hinzugeben, und sind integrale Bestandteile authentischen, japanischen Kampfkunsttrainings. Bei genauerer Betrachtung und mit mehr Erfahrung ist sogar, für manche überraschendweise, zu erkennen, dass sie besonders wichtige Aspekte der Kampffähigkeit vermitteln und schulen. Manche Regeln dienen darüber hinaus der eigenen Sicherheit, sowie der Sicherheit der anderen Übenden. Es ist Aufgabe der Senpai (ältere/fortgeschrittene Schüler/innen), die Shoshinsha (Anfänger/innen) und Kōhai (jüngere/weniger fortgeschrittene Schüler/innen) beim Verstehen und Einhalten der Dōjō-Regeln zu unterstützen, was manchmal missverstanden wird. Senpai zu sein, bedeutet im Budō nämlich nicht, besondere Vorrechte zu genießen, sondern im Gegenteil, gemäß Konzepten wie Giri (Verpflichtung) und On (Dankesschuld), mehr Verantwortung zu tragen.

1) Vorbereitung

- Sofern es berufliche und private Umstände erlauben, erscheint man unbedingt rechtzeitig am Trainingsort.
  Offizieller Trainingsbeginn ist um 19:00 Uhr. In der Praxis kann man bereits ab 18:00 Uhr kommen.

- Das Dōjō darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
  Bei uns betrifft dies auch die Garderobe. Die Schuhe sind daher vor dem Eingang zur Garderobe am dafür vorgesehenen Platz, jedenfalls aber so ordentlich abzustellen, dass niemand dadurch behindert wird.

- Vor dem Betreten des Dōjō ist darauf zu achten, dass Körper und Trainingskleidung in gutem, sauberem Zustand und frei von störenden oder unangenehmen Gerüchen sind. *Das Keikogi (Budō-Übungsanzug) soll bei uns unbedingt weiß und strapazfähig sein. Es sollen keine Beschriftungen, Bilder und idealerweise auch keine Streifen (vor allem bei Adidas-Produkten leider üblich!) vorhanden sein. Ein an der linken Brustseite angebrachtes Vereinsabzeichen, sowie ein dezent angebrachtes Herstellerlabel und eine ebensolche Namensbestickung sind akzeptabel.*

- Zur Vermeidung von Kratz- oder Schnittwunden sind Finger- und Zehennägel kurz zu halten.

- Aus Sicherheitsgründen darf beim Training keinerlei Schmuck, bzw. metallische oder harte Gegenstände getragen werden (Ohrringe, -stecker oder -clips, Fingerringe, Ketten, Uhren, Armreifen, Haarklammern, Piercings, etc.). *Nicht abnehmbare Gegenstände sind zur Sicherheit (z.B. mit Leukoplast) zu überkleben.*

- Lange Haare sollten zusammengebunden getragen werden, um das Üben nicht zu beeinträchtigen.

- Mobiltelefone und Smartphones bitte ab-, oder zumindest lautlos schalten, und nicht ins Dōjō selbst mitnehmen!

- Im gesamten Schulgebäude und auf dem Schulgelände (Hof) darf nicht geraucht werden.

2) Betreten und Verlassen des Dōjō

- Beim Betreten oder Verlassen des Dōjō verneigt man sich leicht in Richtung Shōmen (Vorderseite), bzw. Kamiza (Ehrenplatz, in der Regel anhand entsprechender Ausgestaltung erkennbar). Dieser Gruß gilt auch bereits Anwesenden; während des Trainings wird er aber nur erwidert, wenn man ihn wahrnimmt und der Trainingsablauf nicht dadurch gestört wird. Um die Einhaltung dieser Regel auch anderen zu ermöglichen, ist der Eingangsbereich stets freizuhalten. *Besonders auf Lehrgängen wird in der Menge auf Letzteres leider häufig vergessen, was kein gutes Licht auf das Verständnis der Betreffenden, sowie auf deren Sensei und Senpai wirft.*

- Spätestens mit dem Betreten des Dōjō beginnt das Üben und die Arbeit an sich selbst. Es endet frühestens mit dem Verlassen des Dōjō nach Trainingsende, soll ansonsten aber - abgesehen vom technischen Training - durchaus auch im Alltag gelebt werden.

- Traditionell ist es auch üblich, beim Betreten oder Verlassen der Tatami (Mattenfläche) zu grüßen.
  Da wir die Tatami aber auch während des Übens zeitweise verlassen, verzichten wir meist darauf. Es ist kein Fehler, auch diese Regel, vor allem beim ersten oder letzten Betreten oder Verlassen der Mattenfläche an einem Übungsabend, sonst nur, soweit dies nicht den Übungsbetrieb unterbricht, zu befolgen. Bei besonderen Zeremonien, (wie etwa Vorführungen im Rahmen von Feiern wie Gedenktraining oder Jahresabschlusstraining - Osameshiki), ist auch diese Regel immer zu beachten.

- Im Dōjō sollen nur Dinge, welche direkt das Üben betreffen, und selbst diese nur im unbedingt notwendigen Ausmaß, sowie leise, ohne Andere zu stören, besprochen werden. *Geübt werden dürfen aus Sicherheitsgründen immer nur die vom/von der Lehrer/in oder Übungsleiter/in angesagten Übungen in der angesagten Form.*

3) Ausgestaltung von Shōmen, Auflegen und Abbau der Tatami (Matten) und diverser Trainingsbehelfe

- Nach Betreten des Dōjō beteiligen sich alle beim Auf- oder gegebenenfalls auch dem notwendigen Umlegen der Mattenfläche in der voraussichtlich notwendigen Größe, verantwortlich dafür sind die Senpai. Der Aufbau oder die Dekoration von Shōmen (Kamiza) bzw. der Uhr sollte durch Fortgeschrittene mit entsprechendem Kenntnisstand erfolgen. Danach nutzt man die Zeit bis zum Beginn des offiziellen Trainings (*bei uns um etwa 19 Uhr*) für geeignete Übungen. *In vielen japanischen Dōjō gilt es sogar als Privileg, zu vorstehenden Tätigkeiten herangezogen zu werden. Es zeigt, dass man bereits als vollwertiges Mitglied der Gruppe anerkannt wird.*

- Auch das Wegräumen der Shōmen-Dekoration und der Uhr durch Fortgeschrittene, sowie vereinseigener Trainingsgeräte, und der darauffolgende Abbau der Mattenfläche nach Übungsende stellen wieder eine gemeinschaftliche Tätigkeit unter Verantwortung der Senpai dar, welche zum Trainingsablauf gehört, und von welcher niemand befreit ist. *Eine Ausnahme besteht in unserem Verein lediglich dahingehend, dass Trainingsteilnehmer**innen** keine Matten wegzuräumen brauchen, wenn sie während dieser Zeit ungestört die Duschen benutzen möchten.*

- Zum Belastungsausgleich, und um Beschädigungen zu vermeiden, werden die Matten auf den Mattenwagen mit der Oberseite nach unten so übereinander geschlichtet, dass keine Stufen entstehen, welche jemanden (Volksschule!) zum Klettern und damit Beschädigen der Matten verleiten könnten. Auch sonst dürfen Matten niemals geknickt oder gefaltet werden. Die Endkontrolle obliegt den Senpai (Wurde etwas vergessen? Sind alle Fenster geschlossen und Lichter gelöscht?) Wie die gesamte Budō-Praxis, soll auch dieser abschließende Trainingsteil konzentriert, achtsam und schnell, ohne überflüssiges Reden absolviert werden. Gespräche sind auf später in der Garderobe, oder sogar auf außerhalb des Gebäudes zu verschieben. *Das Schulgebäude muss nämlich spätestens mit Ablauf der Benutzungsbewilligung um 21:00 Uhr verlassen werden.*

4) Beginn und Ende des offiziellen Trainings *(Beginn bei uns um 19 Uhr, Ende ca. 20:40)*

Einer japanischen Tradition folgend, beginnt und endet das offizielle Training (der Unterricht) mit einer gemeinsamen Begrüßung und Verabschiedung. Deren genaue Form kann sich in verschiedenen Schulen unterscheiden. Im Jujutsu Verein Ottakring ist folgender Ablauf festgelegt:

- Sensei (Lehrer/in) oder Trainingsleiter/in stellt sich vor Shōmen (Blick zu den Teilnehmer/inne/n) auf.

- Die Teilnehmer/innen stellen sich mit Blick zu Shōmen in einer Linie (wenn nötig auch in mehreren Linien) so auf, dass die/der höchstgraduierte oder sonst höchstrangige Teilnehmer/in (Senpai) am weitesten rechts vorne, die anderen entsprechend der/des absteigenden Graduierung/Rangs weiter links (und ggf. hinten) stehen.

- Aus gegebenem Anlass kann jetzt Sensei oder Trainingsleiter/in mit der Ansage "Ritsurei" den folgenden Ablauf durch Durchführung im Stehen verkürzen, was bei uns oft aus Zeitgründen am Trainingsende geschieht.

- Sensei oder Trainingsleiter/in dreht sich zu Shōmen und nimmt, außer bei Ritsurei, Seiza (Kniesitz) ein.

- Außer bei Ritsurei, nehmen auf die Aufforderung "Seiza!" durch die/den höchstrangige/n Senpai auch alle anderen die Seiza-Position ein *(Näheres zu Seiza persönlich im Training)*.

- Sensei oder Trainingsleiter/in fordert mit "Mokusō!" zu einer kurzen, gemeinsamen Meditation auf. Bei der verkürzten Form im Stehen wird üblicherweise, sonst nur selten darauf verzichtet *(Näheres zu Mokusō persönlich im Training). In anderen Dōjō wird auch zu "Mokusō!" von der/vom höchstrangigen Senpai aufgefordert.*

- Sensei, Trainingsleiter/in (*oder, anderswo, höchstrangige/r Senpai*), beendet mit "(Mokusō) yame!" die Meditation.

- Nach der Aufforderung "Shōmen ni – rei!" (Nach vorne – grüßen!) durch die/den höchstrangige/n Senpai verneigen sich alle gemeinsam nach vorne.

- Der/die Sensei oder Trainingsleiter/in dreht sich zu den Teilnehmer/innen um.

- Nach der Aufforderung "(Sensei ni) – rei!" (zum/zur Sensei oder Trainingsleiter/in – grüßen! Bei mehreren Sensei wird "Sensei**gata** ni – rei!" gesagt) durch die/den höchstrangige/n Senpai verneigen sich die Teilnehmer/innen zum/zur Sensei oder Trainingsleiter/in. Diese/r erwidert den Gruß. Der korrekte Ausdruck ist auch dann Sensei, wenn es sich um Inhaber/innen von Titeln oder Funktionen wie Renshi, Kyōshi, Shihan, Hanshi, Sōke, etc. handelt.

- Dann erfolgen eventuell Informationen durch den/die Sensei oder Trainingsleiter/in, wonach er/sie sich erhebt.

- Auf die Aufforderung "Kiritsu!" (Aufstehen!) durch die/den höchstrangige/n Senpai erheben sich alle Teilnehmer/innen. Dies entfällt natürlich bei Ritsurei.

- Mit einem gemeinsamen "Onegai shimasu!" (höfliches, aufforderndes "Bitte!") und einer weiteren Verneigung endet die Begrüßung. Mehrere Sensei oder Trainingsleiter/innen verneigen sich dabei zueinander. *Dieser Gruß kann auch mit "Otagaini – rei!" (Zueinander – grüßen!) angesagt werden. Bei uns ist dies aber nicht üblich (Genaueres zu den unterschiedlichen Verneigungen persönlich im Training).*

- Die Verabschiedung wird durch den/die Sensei oder Trainingsleiter/in mit "Soremade!" (Das ist alles!) angekündigt, und erfolgt in der gleichen Weise wie die Begrüßung, außer dass bei der dritten, abschließenden Verneigung im Stand "Dōmo arigatō gozaimashita!" (Vielen Dank!) gesagt wird, statt "Onegai shimasu!".

Anlässlich bestimmter Zeremonien, etwa bei Gedenkfeiern oder beim zeremoniellen Jahresabschlusstraining, ändert sich bei uns der Ablauf ein wenig und entspricht dann der in der Stilrichtung Jigenryū üblichen Form. Darüber wird aber zuvor entsprechend hingewiesen und informiert.

5. Während des Trainings

- Traditionell darf im Dōjō weder gegessen, noch getrunken werden. *Diese Regel ist im Jujutsu Verein Ottakring modernen, sportmedizinischen Erkenntnissen insofern angepasst, dass fest verschlossene, gegen Auslaufen gesicherte Trinkgefäße ins Dōjō mitgenommen und während kurzer Trainingspausen (nicht zu viel) getrunken werden darf.*

- Demonstrationen und Erklärungen des/der Sensei oder Trainingsleiter/in sollen (gelten sie der ganzen Gruppe, von Shimoza aus und in Seiza-Position, damit jede/r gleich gute Sicht hat) aufmerksam verfolgt und danach so gut wie möglich umgesetzt/nachvollzogen werden. Überhaupt sind Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und volle Konzentration auf das Hier und Jetzt, auf die eine Sache, die man gerade tut, wesentlicher Bestandteil jeder Budō-Praxis.

- Vor Beginn und nach Ende des Übens mit bestimmten Übungspartnern führen beide eine Verneigung zueinander aus.

- Sollten Sensei oder Trainingsleiter/in nichts anderes bestimmen, sind Trainingspartner/innen zwischen den Übungsabschnitten möglichst oft zu wechseln, um die Anwendungen mit möglichst vielen Partner/innen

unterschiedlicher Größe, unterschiedlichen Gewichts, unterschiedlichen Könnens und unterschiedlicher weiterer persönlicher Merkmale zu üben. Üblicherweise fordert die/der Höherrangige zum gemeinsamen Üben auf.

- Das Zeichen der Aufgabe ist beim Jūjutsu das sogenannte "Abklopfen". Die/der Unterlegene klopft dabei mit der Hand oder dem Fuß mehrmals auf die Matte, wenn dies nicht möglich ist, auf den eigenen, wenn auch dies nicht möglich ist, oder es sicherer erscheint, auf den Körper des/der Übungspartner/in, oder ruft "Maitta!" (Ich gebe auf!). In diesem Fall, sowie im Falle jeglicher Schmerzensäußerung, ist jede Technik sofort zu beenden, jeder Griff sofort zu lösen.
  Die einzige Ausnahme von dieser Regel ist "Dōjime", die sogenannte "Nierenschere". Diese darf auch dann nur langsam geöffnet werden, um einen zu plötzlichen Blutrückfluss in die Niere(n) zu verhindern.

- Besonders für Anfänger/innen, die die Wirkung der Techniken in der Regel noch nicht richtig einschätzen können, ist es wichtig, **zur Vermeidung von Verletzungen und Gesundheitsschäden <u>rechtzeitig</u> abzuklopfen bzw. aufzugeben.** Anfangs soll den geübten Techniken auch keinerlei Widerstand entgegengesetzt werden**.** Dies, sowie das vorsichtige Hinausschieben der individuellen Schmerzgrenze bleibt den weiter Fortgeschrittenen vorbehalten.

- Bekommt jemand während des Übens körperliche Probleme, ist dies sofort dem/der Sensei oder Trainingsleiter/in zur weiteren Veranlassung zu melden.

- Außer dem/der Sensei oder Trainingsleiter/in ist es niemandem gestattet, andere Übende ohne Aufforderung zu korrigieren oder zu kritisieren. Ausgenommen sind davon lediglich die Senpai hinsichtlich der Einhaltung der Dōjō-Regeln, sowie im Auftrag von Sensei oder Trainingsleiter/in. Beim gemeinsamen Üben mit weniger weit fortgeschrittenen Übungsteilnehmer/innen sind entsprechende Hilfestellungen natürlich möglich und erwünscht.

- Vorübergehend nicht benützte Trainingswaffen oder -geräte sind, um niemand zu behindern oder zu gefährden, möglichst nahe an der Wand (nicht am Mattenrand!) - bei Klingenwaffen mit dem Griff nach links und der Schneide zur Wand - abzulegen (Letzteres gilt auch für Trainingswaffen, welche immer wie echte Waffen zu behandeln sind). Es ist nicht erlaubt, auf oder über Trainingswaffen, -geräte oder andere Gegenstände zu steigen, so dies nicht für eine angesagte Übung (z.B. an einer Langbank) erforderlich ist. Gegebenenfalls sind derartige, am Boden oder auf der Matte liegende Gegenstände zu umrunden. Ohne Einverständnis von deren Besitzer/in dürfen solche Gegenstände oder (Trainings-) Waffen auch nicht ergriffen oder benutzt werden.

- Im Budō ist es üblich, dem/der Sensei oder Trainingsleiter/in nach Demonstrationen, Erklärungen, Korrekturen oder Ermahnungen mit einer kurzen Verneigung zu danken. *Auch wenn dies in unserem Verein nicht ausdrücklich verlangt wird, ist es gegenüber eventuell anwesenden Gast-Lehrer/innen unbedingt zu beachten.*

- Unaufgefordertes Nachfragen ist in traditionellen Dōjō eigentlich unüblich. *Im Jujutsu Verein Ottakring wird es aber akzeptiert, wenn es dem besseren Verständnis dient und nicht in Diskussionen ausartet.*

- Gelegentlich wird der Übungsbetrieb mit "Mate!" ("Warten!") kurz unterbrochen, zum Beispiel um etwas vorzuzeigen, oder ein Wechseln des/der Übungspartner/in anzuregen, oder mit "Yame!" ("Stopp!, Ende!") das Ende eines Trainingsabschnitts, beziehungsweise mit "Soremade!" ("Das ist alles!") das Ende des Trainings bekannt zu geben. Manchmal kann zu diesem Zweck auch einfach in die Hände geklatscht werden. In jedem Fall ist danach das Üben zu beenden.

- "Hajime!" ("Beginnen!") oder "Dōzo!" (einladendes "Bitte!") ist die Aufforderung zum (weiter-) üben.

- Wer, aus welchen Gründen auch immer, zu spät kommt, wartet, wenn das offizielle Training bereits begonnen hat, nach dem Betreten des Dōjō neben dem Eingang, bis ihn Sensei oder Trainingsleiter/in wahrnimmt und zur Gruppe, oder zu einer eigenständigen Aktion (etwa: "Bitte Aufwärmen") einlädt.

- Das Verlassen oder Wiederbetreten des Dōjō während des offiziellen Trainings **ist prinzipiell zu unterlassen**. (Bitte z. B. die Toilette **VOR Trainingsbeginn** benutzen!) Ist es unvermeidlich, meldet man sich bei dem/der Sensei oder Trainingsleiter/in mit Begründung ab, beziehungsweise, genauso wie beim Zuspätkommen, wieder an. Keinesfalls darf das Training ohne Wissen des/der Sensei oder Trainingsleiter/in verlassen, oder (erneut) aufgenommen werden. *Ein Grund für den ersten Teil dieser Regel ist beispielsweise, dass nicht jemand das Dōjō verlässt, und dann etwa außerhalb unbemerkt kollabiert. Der zweite Teil soll sicherstellen, dass der geordnete Übungsbetrieb nicht gestört wird, oder es durch ein plötzliches, unerwartetes Zurückkommen zu einer Gefährdung kommt.*