

# Etikette im Ju Jutsu Do Training

## Regeln für das Training

(diese Regeln werden in Prüfungen abgefragt > genaueres findest Du in Deinem Ju Jutsu Do Reader)

### Pünktlichkeit

Sei immer pünktlich beim Training und entschuldige Dich beim Lehrer, falls Du ausnahmsweise mal nicht pünktlich kommst.

### Konzentration

Höre dem Lehrer zu und widersprich ihm nicht. Bemühe Dich die Übungen so zu machen, wie er sie erklärt hat und übe so lange, bis der Lehrer sagt, dass Du aufhören kannst. Führe keine Gespräche, die nichts mit dem Training zu tun haben.

### Freundschaft

Behandle alle Trainingspartner so, als wären sie Deine Freunde. Feindschaften haben im Training nichts zu suchen. Übe auch mit denen, die Du vielleicht nicht so gerne magst.

### Sauberkeit

Wasche Deinen Gi, wenn er schmutzig ist, komme nie mit einem schmutzigen oder unordentlichen, zerknüllten Gi auf die Matte.

Wasche vor dem Training Deine Hände. Wasche auch die Füße, falls Du barfuß trainierst. Deine Fuß- und Fingernägel müssen immer kurz geschnitten sein.

Lange Haare sollten zu einem Zopf zusammengebunden sein.

### Kleiderordnung

Der Gi muss immer vollständig (und sauber) sein. Zum Gi muss immer der Gürtel getragen werden, der aktuellen Graduierung gehört. (also z.B. ein gelber Gürtel zum 7. Kyu)

Die Revers der Jacke werden links über rechts getragen. Unter der Jacke ist ein schwarzes T-Shirt erlaubt. Der Knoten muss korrekt gebunden sein.

Zusätzliche Schutzbekleidung ist erlaubt und je nach Trainingssituation dringend empfehlenswert (Tiefschutz, Schienbein-, Faustschützer, Helm...)

Schmuck, Uhren usw. sind nicht erlaubt.

Brillenträger müssen auf ihre Sehhilfe verzichten, oder eine spezielle Sportbrille oder Kontaktlinsen tragen.

Auch neben der Matte werden im Dojo keine Schuhe getragen, um die Füße vor Betreten der Matte nicht zu beschmutzen, müssen Kunststoff-Slipper, Flip Flops oder ähnliches benutzt werden, die allein für die Benutzung in der Halle reserviert sind.

## Gepackte Trainingstasche

Du solltest jedem Training und natürlich zu jeder Prüfung alle Trainings-Utensilien dabei haben. Neben Deinem Gi gehören dazu auch JJD-Pass, JJD-Reader, gesammelte Notizen, Schutzbekleidung und evtl. Trainingswaffen

## Grüßen

Alle Begrüßungen und Verabschiedungen werden nach japanischer Art von einer Verbeugung begleitet.

Die Verbeugung bekundet den Respekt und das Vertrauen, das alle Trainierenden voreinander haben

Gegrüßt wird

- 1) Beim Betreten und Verlassen des Dojos (Verbeugung im Stand – Ritsu Rei)
- 2) Zum An- und Abgrüßen zu Beginn und am Ende des Trainings (Verbeugung im Sitz – Za Rei und Stand)
- 3) Vor und nach einer Übung mit einem Partner (Verbeugung im Stand oder im Sitzen)

## An und Abgrüßen

(Alle Kommandos kommen vom höchst graduierten Schüler)

- 1) Aufstellung nach Graduierung und Körpergröße geordnet (der höchst Graduierte steht rechts)
- 2) Gemeinsames Abknien in Kniesitz (Tai Za) (eingeleitet vom Lehrer nach Graduierung geordnet, der höchst Graduierte sitzt zuerst -> Hände liegen auf den Beinen)
- 3) Kommando „Mokuso“
- 4) Konzentrationsphase (Za Zen) (linke Hand liegt in rechter Hand)
- 5) Kommando „Mokuso Yame“
- 6) Beenden der Konzentrationsphase (Hände zurück auf die Beine)
- 7) Kommando „Sensei-ni rei“ („Sensei“ kann je nach Titel des Lehrers auch „O-Sensei“ , „Kyoshi“, „Sempai“ heißen)
- 8) Verbeugung im Kniesitz (Za Rei)
- 9) Gemeinsames Aufstehen (eingeleitet vom Lehrer nach Graduierung geordnet)
- 10) Verbeugung im Stand (Ritsu Rei)

## Regeln, die auch außerhalb des Trainings gelten

(diese Regeln werden in Prüfungen nicht abgefragt, wer sich daran aber nicht halten kann, wird in der Regel keine Prüfung machen dürfen)

### Höflichkeit

Sei höflich zu Deinen Trainingspartnern und zu Deinen Mitmenschen. Kommandiere sie nicht herum sondern sag „Bitte“ und „Danke“, wenn Du etwas willst oder etwas bekommst.

### Selbstbeherrschung

Verliere nie die Selbstbeherrschung, selbst wenn Du Dich ungerecht behandelt fühlst. Wenn Dir das schwer fällt, suche Hilfe bei den Erwachsenen. Wenn Du im Training bist, hilft Dir Dein Lehrer.

### Respekt

Du solltest respektvoll mit allen Menschen umgehen. Das heißt, dass Du Dich über niemanden lustig machst, der zum Beispiel etwas nicht so gut kann. Besonderen Respekt solltest Du im Training immer vor denjenigen haben, die höher graduiert sind, als Du selbst.

### Hilfsbereitschaft

Du solltest immer Deine Hilfe anbieten, wenn Du siehst, dass jemand in Not ist oder Hilfe braucht. Im Training kann das auch bedeuten, dass Du jemanden hilfst, dem es grade schwer fällt, sich an die Regeln zu halten.

### Mut

Trau Dich immer Deine Meinung zu sagen, auch wenn Du denkst, dass sie anderen nicht gefällt. Sei dabei aber stets respektvoll. Mut heißt auch, niemals aufzugeben. Verliere nicht den Mut, wenn Dir etwas schwer fällt, wenn Du Dich anstrengst, kannst Du es schaffen.

### Gesundheit

Achte immer auf Deine Gesundheit. Ernähre Dich richtig und trainiere viel. Mit einem gesunden und starken Körper wirst Du Deine Ziele viel leichter erreichen.

### Bescheidenheit

Spiele Dich nie in den Vordergrund, wenn Du etwas besser kannst als die anderen. Gratuliere lieber anderen, wenn sie gute Leistungen bringen.