

BUDO-Etikette

(Reishiki)



柔術

柔道

Stand : 21.10.2016



„Lebe so, dass du immer Respekt vor deinem eigenen Charakter hast.“

(Weisheit der Samurai)

Vorwort

Du hast dich entschieden, mit dem *Jiu-Jitsu* (柔術) oder *Judo* (柔道) eine alte japanische Kampfkunst zu erlernen, die tief in der Geschichte und in den Traditionen verwurzelt ist.

Jiu Jitsu wird seit vielen Jahrhunderten betrieben und wurde in seiner ursprünglichen Form von den Samurai entwickelt. Jigoro Kano (1860-1938) entwickelte daraus dann den modernen Kampfsport *Judo*. Zur Bewahrung der reichhaltigen Tradition existieren im Gegensatz zu anderen Sportarten spezielle Regeln. Diese Regeln werden auch als Budo-Etikette (jap. Reishiki) bezeichnet. Sie ist Grundlage der Kampfkunst und versteht sich als unser Leitfaden. Schon deshalb sollte sie von jedem *Budoka* verinnerlicht und befolgt werden.

Wir, das Trainerteam, möchten Dir als Vereinsmitglied in unserer Abteilung mit diesem Dokument Wissenswertes über die *Budo-Etikette* an die Hand geben. Allgemein gebräuchliche japanische Begriffe sind in Kursivschrift.

Deine Trainer

Die vorliegende Etikette basiert auf der Beschreibung "Die Etikette" des Jiu-Jitsu traditionell e.V.
Sektion im Württembergischen Judo-Verband e.V.

Sie wurde ergänzt und überarbeitet vom Trainerteam des SV Fellbach und MTV Ludwigsburg

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines.....	4
2. Kleiderordnung	7
3. Hygiene.....	8
4. Verhalten im Dojo	9
5. Ritual des traditionellen Grußes	11
a) Trainingsbeginn und Trainingsende	11
b) Während des Trainings	13
6. Verhalten im Training	14
7. Verhalten bei Prüfungen.....	16
Anlage: Das Dojo	17

Die *Budo*-Etikette ist wesentlicher Inhalt des *Budo*¹. Sie zielt auf Wertschätzung und Zuneigung und ist damit weitaus mehr als ein bloßes Regelwerk oder eine Ordnung, die formale Abläufe beschreibt. In ihr drückt sich die innere und äußere Haltung des *Budo* aus und desjenigen, der *Budo* und eine Kampfkunst praktiziert. Sie ist der Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und offenbart das rechte Verständnis des Weges² im Bemühen um Fortschritt. Der eigentliche und wahre Wert des *Budo* ist jedoch nur dann zu erkennen, wenn Technik und Grundsätze der Etikette von der Gemeinschaft eines *Dojo*³ mit Leben erfüllt werden. Ihre Verinnerlichung erfolgt durch stetiges Beachten der Regeln und dem ständigen und ernsthaften Wiederholen der vorgegebenen Abläufe.

Das Erlernen von Kampfkünsten hat nicht nur zum Ziel, sich wirkungsvoll verteidigen zu können, sondern soll gleichermaßen durch das ernsthafte Üben zur Entwicklung eines wachsamem Geistes und einer positiven Lebenseinstellung führen. Der *Budoka*⁴ soll in die Lage versetzt werden, aus seiner geistigen und körperlichen Stärke heraus gelassen auf äußere Einflüsse zu reagieren. Dabei wird ihm die Möglichkeit eröffnet, seine Gefühlsregungen bewusst unter Kontrolle zu halten, ohne jedoch dabei hartherzig zu werden. So wird die Einhaltung der Etikette im *Budo* zu einer wesentlichen Kampfkunstübung selbst. Offener Respekt, auch zu sich selbst, eingebunden in eine vorgegebene Form der Etikette, ist eine anzustrebende menschliche Verhaltensweise, die aus dem Herzen kommen soll und somit grenzenlos ist.

Unsere *Budo*-Etikette reglementiert für uns die traditionellen Umgangs- und Höflichkeitsformen⁵, ohne gängeln oder einengen zu wollen. Sie will Maßstäbe setzen und damit Leitlinien festlegen für die moralischen und ethischen Werte innerhalb unseres *Dojo* und des *Budo*. Sie gestaltet unser soziales Zusammenwirken im Sinne des *Do* - der Erhaltung einer überdauernden und prägenden Kampfkunst. Die Regeln können in den einzelnen *Budo*-Künsten, Stilrichtungen und *Dojo* zwar unterschiedlich sein, die Inhalte und Substanz sind jedoch immer sehr ähnlich.

1. Allgemeines

¹ auch: Weg des Kriegers/Ritters. Oberbegriff für alle jap. Kriegs- und Ritterkünste der Feudalzeit, die sich unter dem Aspekt des Weges (*Do*) aus dem *Bu-Jutsu* (Technik des Kriegers) entwickelten.

² jap. *Do*

³ Trainingsstätte, heilige Stelle, Ort der Entgegennahme / Offenbarung

⁴ jemand, der Kampfsport betreibt

⁵ jap. *Saho* und *Reigi*

Allgemeine Höflichkeit, Disziplin, gegenseitige Achtung und Respekt sowie Demut und Umsicht in Rede und Tat sind die Grundlage der *Budo*-Etikette und gelten sowohl im *Dojo* als auch im Alltag. Symbolisiert wird dies auch durch *Rei* - eine Verneigung vor dem Partner oder Meister als ein japanischer Dankes- und Höflichkeitsausdruck.

Der Schüler (jap. *Deshi*) ehrt den Meister und der Meister respektiert den Schüler. Der tiefer Graduierte zeigt Respekt und Achtung gegenüber dem höher Graduierten und dem Lehrer (jap. *Sensei*). So geht der Weg des Respekts von unten nach oben, von oben nach unten und von einem zum anderen.

Im *Dojo* wird auf Hilfsbereitschaft und Teamgeist viel Wert gelegt. Wenn ein Schüler nicht bereit ist, diese Regeln zu beachten und nach ihnen zu handeln, ist jedes weitere Training sinnlos.

Es ist die Aufgabe und Pflicht, im Besonderen für alle Meister (*Dan*-Träger), dafür zu sorgen, dass auch in einem der heutigen Zeit angepassten, modernen *Jiu-Jitsu* und *Judo* der wertvolle Geist des traditionellen *Budo* erhalten bleibt.

Loyalität gegenüber dem Meister oder Lehrer, Trainingspartner, Verein und Verband ist eine grundsätzliche Verhaltenspflicht. Dazu gehört auch, dass sich jeder *Budoka* in der Öffentlichkeit so verhält, dass er dem Ansehen unserer Sportart und dem Ansehen unseres Vereins keinen Schaden zufügt.

„**Ji-Ta-Kyo-Ei**“⁶ – Üben zum gegenseitigen Nutzen und Wohlergehen! Hilfsbereitschaft und Kameradschaftlichkeit fördert beidseitiges Wohlergehen. Jeder *Budoka* trägt auch eine soziale Verantwortung, insbesondere gegenüber seinem Trainingspartner.

Nur regelmäßiges und beständiges Training führt zu einer sportlichen und charakterlichen Weiterentwicklung sowie zu einer Verlässlichkeit für den Trainingspartner.

„**Sei-Ryoku-Zen-Yo**“⁶ – Bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist! Der *Budoka* übt sich in Selbstdisziplin. Er tritt bescheiden auf und ist durch sein Verhalten für andere ein Vorbild.

⁶ Das Sozial- und Effektivitätsprinzip; aus den fünf Grundprinzipien des Jiu-Jitsu / Judo nach Jigoro Kano

2. Kleiderordnung

Beim *Jiu-Jitsu* wird ein weißer oder schwarzer traditioneller *Jiu-Jitsu*-Anzug - der sogenannte *Gi*⁷ - getragen. Die Farben dürfen auch kombiniert getragen werden. Beim *Judo* wird ebenfalls ein *Gi* getragen, dessen Farbe jedoch nicht mehr festgelegt ist.

Ein sauberer *Gi* und der richtige Gürtel, der dem jeweiligen persönlichen *Kyu*- oder *Dan*-Grad (Schüler- oder Meistergrad) entspricht, gehört zum ordentlichen und korrekten Erscheinungsbild eines *Budoka*.

Der *Budoka* zieht seinen *Gi* vollständig im Umkleideraum an und geht so bekleidet ins *Dojo*.

Außerhalb der Matte⁸ tragen wir offene Schuhe (japanische Reisstrohslipper⁹ oder Badeslipper), um keinen Schmutz auf die *Tatami* zu tragen. Die Schuhe werden ordentlich mit der Ferse zur Matte abgestellt. Trainiert wird barfüßig - nur in Ausnahmefällen, z.B. bei Hautkrankheiten, mit frischen und sauberen Socken.

Unter dem *Uwagi* tragen nur weibliche *Budoka* neutrale Unterbekleidung (z.B. Badeanzug, Sport-BH oder T-Shirt) in den Farben weiß oder schwarz. Männern ist das Tragen von Unterbekleidung nur in Ausnahmefällen und nach Rücksprache mit dem Trainer gestattet. T-Shirts mit (farbigen) Motiven oder Schriftzügen sowie Kapuzenshirts u. ä. Kleidungsstücke entsprechen nicht der Kleiderordnung.

⁷ kurz: *Gi*, bestehend aus Jacke (*Uwagi*), Hose (*Zubon*) und Gürtel (*Obi*)

⁸ jap. *Tatami* (畳)

⁹ jap. *Zori*

3. Hygiene

Jiu-Jitsu und *Judo* sind Kampfkünste mit teils intensivem Körperkontakt. Auf die allgemeine körperliche Hygiene ist deshalb zu achten. Sie ist Grundvoraussetzung für ein sportliches Zweikampftraining. Unangenehmem Körpergeruch ist mit einer Dusche vor dem Training zu begegnen. Auch sind unangenehme Körperausdünstungen (z.B. schlechter Atem durch Alkohol, Zigarettenrauch oder Speisen etc.) zu vermeiden.

Saubere Hände und Füße sowie kurzgeschnittene Nägel (hohe Verletzungs- und Infektionsgefahr) dürften selbstverständlich sein. Vor dem Training sind die Füße mit Wasser und Seife zu reinigen.

Lange Haare werden zusammengebunden (dies taten auch die *Samurai*¹⁰).

Zur eigenen Sicherheit müssen alle Schmuckstücke (z.B. Halsketten, Armbänder, Uhren, Ringe, Piercing, Ohrstecker usw.) vor dem Training abgelegt werden, da durch sie schwerste Verletzungen verursacht werden können. Nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken.

¹⁰ *Bushi*, sog. Schwertadel, Mitglied des Kriegerstandes im feudalen Japan (~ 700 Jhd. nach Chr.)

4. Verhalten im *Dojo*

Das *Dojo* ist ein Ort der inneren Sammlung und des konzentrierten Trainings. Lautes, aufdringliches und ablenkendes Verhalten sind daher unerwünscht.

Im *Dojo* wird auf Ordnung und Sauberkeit geachtet. Müll wird entsorgt und benutzte Trainingsgeräte werden wieder aufgeräumt. Verunreinigungen der Matten durch z.B. Blut sind unverzüglich mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

Betritt der *Budoka* ein *Dojo*, so verneigt er sich am Eingang. Er dokumentiert durch den obligatorischen Gruß (*Rei*) den Respekt vor dem Lehrer und den Mitschülern und bringt damit zu Ausdruck, dass er die Regeln und die *Budo*-Etikette des *Dojo* achtet und befolgt.

Direkt nach dem Betreten der *Tatami* erfolgt nochmals eine Verneigung.

Auf Pünktlichkeit ist stets zu achten.

Wer zu spät kommt, kann nur am Unterricht teilnehmen, wenn es der Lehrer erlaubt. Daher wartet man im Falle eines Zuspätkommens unauffällig außerhalb der *Tatami*, bis man vom Lehrer bemerkt wurde. Mit einer Verneigung wird dann der Lehrer begrüßt. Durch eine eigene Verneigung signalisiert der Lehrer, dass man noch am Training teilnehmen kann. Erst dann kann eine Entschuldigung vorgebracht und die *Tatami* betreten werden. Störungen des bereits laufenden Trainings sind zu vermeiden.

Während des An- und Abgrüßens (s. Ziff. 5) darf die *Tatami* nicht betreten werden. Gestattet der Lehrer einem verspäteten Schüler noch vor dem Ritual die *Tatami* zu betreten, so geht er ruhig hinter der Schülerreihe vorbei und positioniert sich links neben dem Niedriggraduiertesten.

Während des Trainings werden keine Süßigkeiten (z.B. Bonbons, Kaugummi) oder andere Speisen konsumiert. In Pausen, die der Lehrer festlegt, dürfen Getränke eingenommen werden.

5. Ritual des traditionellen Grußes

a) Trainingsbeginn und Trainingsende

Während des An- und Abgrüßens herrscht vollkommene Ruhe im Dojo. Kommandos werden laut und vom ranghöchsten Schüler erteilt. Das An- und Abgrüßen wird traditionell meist in kniender Haltung (*Seiza* 正座) durchgeführt. Der Gruß im Stand (*Ritsu-Rei* 立礼) oder im Sitzen (*Za-Rei* 座礼) liegt in der Entscheidung des Lehrers. Die Form des Grußes kann vom Lehrer z.B. mit „*Seiza*“ oder „*Ritsu-Rei*“ angekündigt werden. Das Ende eines Trainings und das anschließende Aufstellen kündigt der Lehrer mit „*Sore-Made*“¹¹ an.

Aufstellen¹²

Aus Sicht des Lehrers steht der Höchstgraduierte auf der linken Seite, rechts steht dann folglich der Niedrigstgraduierte. Die Fersen sind dabei geschlossen (sie berühren sich), während die Zehen leicht nach außen zeigen, so dass die beiden Fußballen zusammen mit den geschlossenen Fersen einen spitzen Winkel von ca. 60 Grad ergeben (*Musubi-Dachi* 立ち技). Die Arme liegen am Körper an und die Finger sind geschlossen.

Seiza - Abknien

Der Lehrer beginnt, die Schüler folgen. Zuerst kniet man sich auf das linke, dann auf das rechte Knie ab. Die Zehen sind noch aufgestellt. Zum Absitzen auf den Fersen werden sie in der Folge ebenfalls abgelegt. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.¹³

¹¹ Ende des Trainings, Ende des Wettkampfs, frei: Das ist alles. Das war's.

¹² Am Rande der Matte - siehe Anlage Dojo

¹³ vgl. Mahito Ohgo, Judo Grundlagen Methoden (1995), S. 23

Lautes Kommando: «Mokusō¹⁴»

Dann erklärt der höchstgraduierte *Kyu-* oder *Dan*-Träger auf der Schülerseite "Mokusō". Der Budoka schließt die Augen und verharrt in völliger körperlicher und gedanklicher Bewegungslosigkeit, um seine Gedanken nur auf das anstehende bzw. vergangene Training lenken zu können. Die Dauer währt 7 tiefe Atemzüge (sog. *Hara-Atmung*¹⁵).

Lautes Kommando: «Yame»

Das Ende der Konzentrationsphase wird ebenfalls vom Höchstgraduierten auf der Schülerseite durch "Yame" oder "Mokusō Yame" angekündigt. Die Augen werden geöffnet. Das Verharren wird aufgelöst.

Lautes Kommando: «Sensei-ni-rei»¹⁶

Alle Schüler grüßen den Lehrer, indem sich Lehrer und Schüler zueinander verneigen. Dabei wird entweder zuerst die linke und dann die rechte Hand oder es werden beide Hände gleichzeitig auf die Matte abgelegt.¹⁷

Unabhängig der Reihenfolge wird der Oberkörper beim Verneigen so weit abgebeugt, bis der Kopf ca. 10cm über der Matte ist, ohne dass der Kontakt zu den Fersen unterbrochen wird.¹⁸ Kopf und Nacken bilden eine gerade Linie mit dem Rücken.¹⁹ Dies schließt den individuellen, in sich selbst gerichteten Prozess ab.

¹⁴ frei für: Konzentriere dich! Meditiere!

¹⁵ Atemtechnik aus dem Unterbauch, Zwerchfell und den Bauchmuskeln

¹⁶ den Meister mit: «Sensei-ni-rei!», älteren Meisterschüler mit: «Sempai-ni-rei!»

¹⁷ vgl. Dave Lowry, In the Dojo (2006), S. 122f

¹⁸ vgl. Mahito Ohgo, Judo Grundlagen Methoden (1995), S. 23

¹⁹ vgl. Jigoro Kano, Kodokan Judo (2007), S. 31

Aufstehen und Rückkehr in den Stand

Zuerst erhebt sich der Lehrer, dann erheben sich die Schüler vom Kniestand, beginnend mit dem Höchstgraduierten. Vor dem Aufrichten werden wieder die Zehen aufgestellt. Das Aufstehen beginnt mit dem rechten Bein.²⁰ Es folgt eine Verneigung im Stand.

Lautes Kommando: «*Shomen-ni-rei*»²¹

Nach dem Aufstehen erfolgt der Gruß zum Ehrwürdigen (Jigoro Kano), sofern dessen Bild im *Dojo* hängt. Lehrer und Schüler verneigen sich im Stand, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen. Da im Gemeinschafts-*Dojo* des MTV Ludwigsburg keine Bilder von Großmeistern vorhanden sind, wird dieser Gruß bei uns unterlassen.

b) Während des Trainings

Bevor man miteinander zu trainieren beginnt oder der Lehrer eine Technik demonstriert, verneigen sich die sich gegenüberstehenden Partner zueinander²². Dies wird z.B. beim Partnerwechsel oder bei Trainingsschluss wiederholt. Gleiches gilt vor oder nach Trainingspausen. Das Verneigen soll Respekt und Achtung vor dem Partner zum Ausdruck bringen. Beim Verneigen sind die Hände auf den Oberschenkeln angelegt und der Blickkontakt ist indirekt aufrecht zu erhalten.²³

²⁰ Der Wechsel in den Kniestand und zurück erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Dem Samurai war so das Ziehen seines Schwertes bis zur endgültigen Knieposition möglich

²¹ Gruß des Großmeisters

²² jap. „*Otogai-ni-rei*“

²³ Vor dem Lehrer werden die Augen im Gegensatz zu anderen Übungspartnern abgesenkt, da vom Lehrer niemals eine Gefahr ausgeht. Indes wird der Partner als imaginärer Gegner interpretiert.

6. Verhalten im Training

Auf Hinweise und Aufforderungen des Trainers und / oder Meisters ist zu achten. Trainingsformen und -inhalte sind zu befolgen. Abweichungen sind nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Lehrer möglich. Die Entscheidung obliegt dem Trainer.

Erklärungen werden durch in die Händeklatschen des Lehrers, mit «**Mate**» oder mit «**Yame**» angekündigt. Die Schüler sammeln sich ruhig und unverzüglich vor dem Lehrer.

Der *Budoka* trainiert stets ruhig, konzentriert und achtsam. Unterhaltungen oder Diskussionen sind zu unterlassen. Um sich zu verständigen genügen leise und kurze Erklärungen.

Der *Budoka* orientiert sich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand er bereits erreicht hat.

Höher Graduierte sind stets für niedriger Graduierte verantwortlich.

Dem Partner ist beim korrekten Erlernen von Techniken zu helfen.

Neuen Teilnehmern und Anfängern soll der Einstieg leicht gemacht werden, damit sie sich schnell und leicht in die Gruppe einfinden können.

Man trainiert mit gegenseitigem Respekt. Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang. Unfaire Aktionen (z.B. unsportliche Techniken oder Hintergedanken) haben zu unterbleiben. So wahrt der Trainierende stets seine Selbstbeherrschung.

Bei Wurftechniken (*Nage-Waza* 投げ技) ist auf Sicherung des zu Werfenden, aber auch auf Eigensicherung zu achten. Die vom Trainer vorgegebenen Bewegungs- bzw. Wurfrichtungen sind zwingend einzuhalten, um Zusammenstöße zu verhindern.

Bei der Anwendung von Hebeltechniken (*Kansetsu-Waza* 関節技) oder Würgetechniken (*Shime-Waza* 絞技) ist rechtzeitig abzuschlagen. „Abschlagen“ heißt, leichter Körperkontakt entweder mit der Handfläche auf die Matte oder auf ein Bein / Arm oder Oberkörper des Partners.

Die Verwendung von Waffen im Training ist untersagt. Im Training dürfen lediglich Übungswaffen verwendet werden. Bei der Verwendung von Übungswaffen wird ein respektvoller Umgang vorausgesetzt, denn auch durch Übungswaffen können Verletzungen hervorgerufen werden. Übungswaffen, die nicht in Benutzung sind, werden immer außerhalb der *Tatami* abgelegt. Übungswaffen werden immer wie echte Waffen behandelt.²⁴

Muss der *Budoka* die *Tatami* oder das *Dojo* notwendigerweise vorzeitig verlassen (z.B. Toilette, Unwohlsein, Verletzungen), so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden. Bei körperlichen Beeinträchtigungen sollte der Trainierende nicht allein in den Umkleideraum.

Der Lehrer beendet das Training mit «*Mate*» (Aufhören). Es folgt das Kommando «*Sore-Made*». Danach erfolgt die Aufstellung am Mattenrand zum Abgrüßen (s. Anlage).

Vor dem Verlassen der *Tatami* und des *Dojos* verneigt man sich in Richtung *Shomen*, der Blick ist zum Boden gerichtet, Hände liegen auf den Oberschenkeln.

²⁴ vgl. Dave Lowry, *In the Dojo* (2006), S. 82

7. Verhalten bei Prüfungen²⁵

Der Prüfling (*Tori*) und sein(e) Übungspartner (*Uke*) erscheinen rechtzeitig und pünktlich am Prüfungsort, mit allen geforderten notwendigen Unterlagen²⁶ sowie den zur Prüfung benötigten Waffen. Wer zu spät kommt, nimmt an der Prüfung nicht mehr teil.

Tori steht aus der Sicht des Prüfers immer rechts vom Prüfer; *Uke* links.

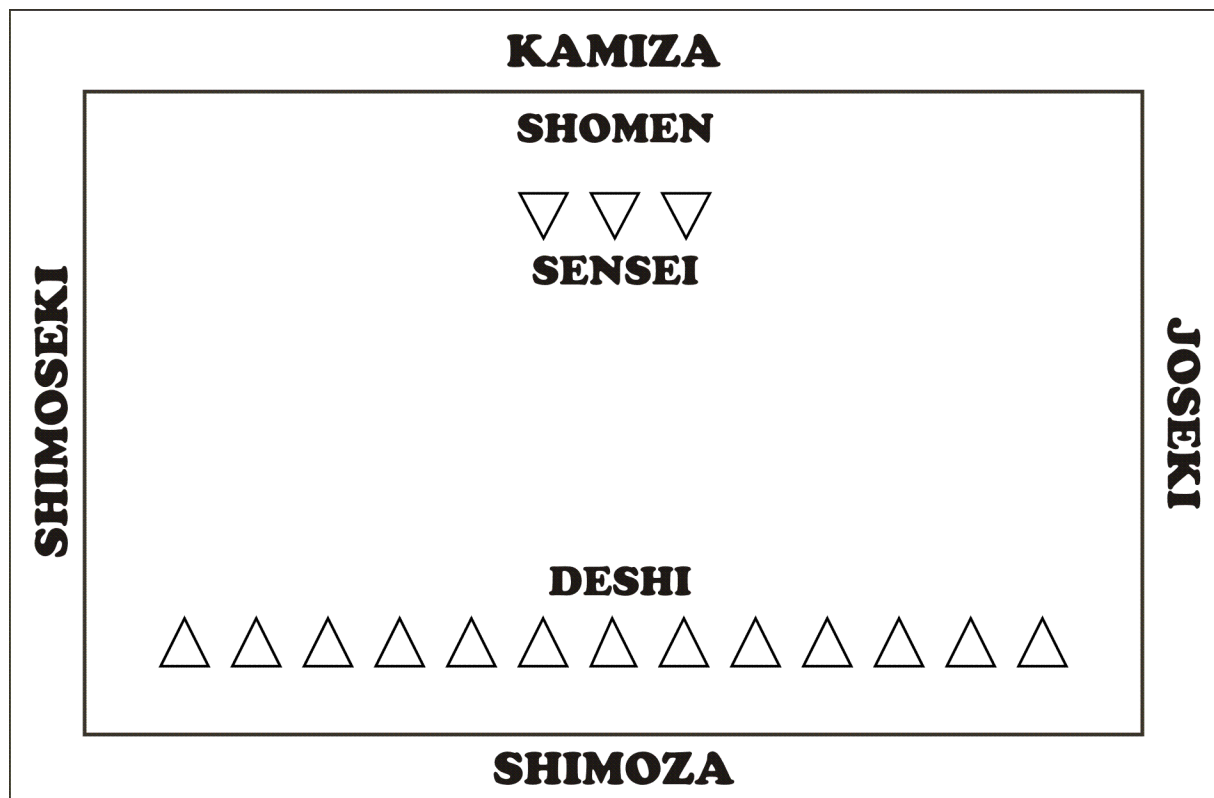
Tori und *Uke* verneigen sich zum Zeichen des Respekts zueinander vor und nach jedem Prüfungsabschnitt oder bei jedem Partnerwechsel. Ein Verneigen zum Prüfer erfolgt am Anfang und am Ende der Prüfung sowie nach jedem abgeschlossenen Prüfungsteil.

Alle Prüfungsteilnehmer verhalten sich ruhig und konzentriert. Sie sind während einer Prüfung stets im *Dojo* präsent und halten sich fortwährend als Prüfling oder Übungspartner zur Verfügung.

Weisungen der Prüfungskommission sind von allen Prüfungsteilnehmern, insbesondere vom Prüfling, ohne jegliche Diskussion zu akzeptieren, ebenso das Prüfungsurteil. Auf die Beachtung und Einhaltung der Etikette ist ebenso zu achten. Dies ist wesentlicher Bestandteil einer jeden Prüfung.

²⁵ siehe auch Prüfungsordnung des WJV bzw. der Sektion Jiu-Jitsu traditionell

²⁶ dazu gehören zum Beispiel der Budopass mit gültiger Jahressichtmarke und Lehrgangsnachweisen, Nachweis über die letzte Prüfung, Erste-Hilfe-Schulung, schriftliche Hausarbeiten u. ä.

Anlage: Das Dojo²⁷

Übersetzung aus dem Japanischen:

SHOMEN	= wahres Gesicht, Vorderseite des Dojo mit Bildnis von Jigoro Kano
KAMIZA	= der obere / oberste Sitz, der Ehrenplatz Sitzplatz für höher gestellte Personen und Ehrengäste
SHIMOZA	Shimo = unten / untere, Za = der Sitz In Dojo meist der Eingangsbereich und der Platz für niedriger gestellte Personen (Gästeplatz)
JOSEKI	= oberer Platz (Platz der Prüfungskommission bei Prüfungen)
SHIMOSEKI	= unterer Platz (Sitzplatz für die Schüler)

²⁷ vgl. Gerhard Schmitt, Jiu Jitsu (1997), S. 142f