



Wie verhalten wir uns im Dōjō?

- ✚ Wir erscheinen pünktlich zum Trainingsbeginn im Gi und mit fest gebundenem Gürtel.
- ✚ Beim Betreten oder Verlassen der Tatami verbeugen wir uns zur Trainingsfläche.
- ✚ Bis zum Trainingsanfang üben wir selbstständig, was wir im letzten Training gelernt haben.
- ✚ Wenn der Trainer das Training beginnt ("Linie!"), stellen wir uns nach Gürtelfarben an der Linie auf.
von links nach rechts mit Blickrichtung zu den Spiegeln:
ohne Gürtel, weiß, weiß-gelb, gelb, weiß-orange, orange, weiß-grün, grün, weiß-blau, blau, violett, braun mit einem Streifen, braun mit zwei Streifen, braun mit drei Streifen, rot-schwarz, schwarz
- ✚ Die Hacken sind geschlossen, die Zehen sind auseinander, die Hände liegen seitlich an den Beinen. Der Blick ist nach vorn gerichtet. (Musubi-Dachi)
- ✚ Auf das Kommando "Seiza!" knien wir uns hin, sodass die Knie an der Linie sind.
- ✚ Auf das Kommando "Mokuso!" legen wir die rechte Hand in die linke Hand, schließen die Augen und denken an das, was wir im letzten Training gelernt haben.
- ✚ Auf das Kommando "Mokuso Yame!" öffnen wir die Augen und legen die Handflächen auf die Beine.
- ✚ Auf das Kommando "Sensei ni Rei!" oder "Senpai ni Rei!", legen wir die Hände vor den Knien auf den Boden, sodass Zeigefinger und Daumen ein Dreieck bilden, verbeugen uns, zählen in Gedanken bis Drei und setzen uns wieder gerade hin.
- ✚ Auf das Kommando "Aufstehen!" oder "Kiritsu!" stehen wir nach Gürtelfarben auf, erst der Trainer, dann die Schüler mit dem höchsten Gürtel bis zu den Weißgurten. Die Zehenspitzen sind wieder an der Linie, die Hacken berühren sich.
- ✚ Auf das Kommando "Ritsu Rei!" oder "Verbeugen!" legen wir die Hände wieder seitlich an die Beine, verbeugen uns, zählen in Gedanken bis Zwei und stellen uns wieder gerade hin.
(In Japan sagen die Schüler hier in normaler Lautstärke "Yoroshiku Onegaishimasu!", was hier bedeutet "Wir bitten Dich, uns gut zu unterrichten!")
- ✚ Wenn wir eine Partnerübung beginnen, verbeugen wir uns vor unserem Partner. Wenn wir zum Zeigen vorgeholt werden, verbeugen wir uns vor dem Trainer. Nach der Übung verbeugen wir uns wieder voreinander.
- ✚ Am Ende der Stunde stellen wir uns wieder nach Gürtelfarben im Musubi-Dachi an der Linie auf.
- ✚ Auf das Kommando "Seiza!" knien wir uns wieder hin und denken bei "Mokuso!" diesmal an das, was wir heute im Training gelernt haben.
- ✚ Kommt nach dem Abgrüßen das Kommando "Und stehenbleiben!", bleiben wir an der Linie stehen, bis alle Schüler ihre Belohnung bekommen haben, erst dann verlassen wir die Linie.
(In Japan sagen die Schüler bei der letzten Verbeugung "Arigatou gozaimashita!", was hier bedeutet "Wir danken für den Unterricht!")