

Etikette? Disziplin? - Kampfsport und seine komischen, asiatischen Regeln

Wie eine Pflanze ein ihr entsprechendes Klima zum Wachsen braucht, sind auch bestimmte Trainingsvoraussetzungen in einem Dojo (Trainingsraum) unerlässlich. Jeder der asiatischen Kampfsport betreiben will, muß sich daher freiwillig in ein traditionelles Normensystem hineinbegeben:

Lehrer und Schüler sollten bestrebt sein, ihr Bestes zu geben, mehr und mehr an die eigenen Grenzen zu gehen und sich zu verbessern. Für ein "Sichgehenlassen" ist im Training kein Raum, wichtig sind Disziplin, Ernsthaftigkeit und Etikette. Die Art und Weise, wie wir reden, uns bewegen und verhalten, wie wir sind, beeinflusst unsere Umgebung und damit auch unsere Trainingsatmosphäre. Die menschlichen Beziehungen in einem Dojo sollten deshalb von Respekt, Verständnis, Vertrauen und Freundschaft geprägt sein, also von einer natürlichen positiven Einstellung. Rituale können dabei helfen, sich der eigenen inneren Haltung bewußt zu werden und sich an seine ursprüngliche Absicht zu erinnern.

Wenn man das Dojo betritt, macht man eine Verbeugung vor dem Raum. Das bedeutet, daß man seine Probleme vor der Türe läßt und sich nur auf die Übungen konzentriert. Man erinnert sich daran, warum man dort ist, daß man niemanden verletzen, sondern selbst lernen will.

Beim Angrüßen sollten die Schüler zu sich finden und die folgende Trainingseinheit mit Ruhe und Besonnenheit beginnen. Außerdem wird der Meister mit Respekt begrüßt. Genauso sollten auch die Verbeugungen voreinander Respekt und Achtung ausdrücken. Auch die Art und Weise, wie man den Raum, den Meister und andere Schüler begrüßt und wie man z. B. seine Sachen ordnet bzw. was für Kleidung man trägt, wirken sich auf die Atmosphäre im Dojo aus. Wenn man grüßt, dann nicht einfach irgendwie, sondern aufmerksam und mit Haltung. Das gilt auch für das Training und die einzelnen Übungen: Wenn man trainiert, dann nicht einfach irgendwie, sondern aufmerksam, mit positiver Aggressivität und Ehrgeiz.

Es ist sicher nicht immer leicht, die Mitte zwischen Etikette und Spaß zu finden, aber insgesamt ist zu sagen, je vorbehaltloser und offener sich jemand auf die Rahmenbedingungen des Kampfsports einlassen kann, desto größer wird sein Profit sein.

DOJO-Regeln

- Der Budoka hat eine Viertelstunde vor Trainingsbeginn zu erscheinen.
- Das Dojo darf nicht vor dem offiziellen Trainingsende verlassen werden. Ausnahmen sind mit dem Trainer abzusprechen.
- Alle Budokas beteiligen sich am Auf- und Abbau der Trainingsgeräte. Ständiges Versäumen dieser Pflicht verstößt gegen die Kameradschaft im Verein.
- Der Budoka begrüßt mit Verbeugung an und ab:
 - beim Betreten und Verlassen des Dojos,
 - beim Trainingsbeginn und -ende und
 - bei jedem Partnerwechsel während des Trainings.
- Der Budoka hat auf Ordnung und Sauberkeit des Dojos, seiner eigenen Kleidung sowie seiner selbst zu achten (vollständiger und sauberer Gi!).
- Der Budoka legt allen Schmuck wegen der Verletzungsgefahr ab (Ketten, Ohrringe, Uhren, Ringe und Piercings).
- Nägel sind kurz zu tragen, lange Haare durch Gummibänder zu sichern.
- Die Trainingspartner sind vor Zwiebel-, Knoblauch- und sonstigen Düften zu schonen. Während des Trainings ist Trinken und Essen grundsätzlich verboten.
- Handys sind mit dem Betreten des Dojos auszuschalten.
- Der Budoka hat jederzeit mit jedem zu trainieren, der ihn dazu auffordert. Höflichkeit und gegenseitige Hilfe sollten selbstverständlich sein. Der Partner soll mit Achtung und Respekt behandelt werden.
- Es ist verboten, Würfe und Hebel leichtsinnig und mit Gewalt auszuführen.
- Das Training hat leise zu verlaufen und jegliches Schwätzen ist untersagt.
- Der Budoka hat den Anweisungen der Trainer zu folgen. Tut er dies nicht, kann er vom Training ausgeschlossen werden.
- Das Training wird grundsätzlich vom Ranghöchsten geleitet.
- Erfolge sollten nicht zu Überheblichkeit des Budokas führen. Er sollte stets dem Grundsatz "Nachgeben um zu Siegen" verbunden sein. Der Meistergrad sei immer das Vorbild der Schülergrade.
- Außerhalb des Trainings sind die erlernten Techniken **ausschließlich** im Falle der **Notwehr** anzuwenden:

Notwehrparagrah (§ 227 BGB)

"Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, einen *gegenwärtigen, rechtswidrigen* Angriff von *sich* oder einem *anderen* abzuwenden."