

# Etikette

## Grundsätze

Höflichkeit, Demut und Respekt sind die Grundlage der Etikette und werden durch den Gruß (Rei) symbolisiert. Die Etikette ist im Ju-Jutsu nicht nur eine äußere Form, sondern eine innere Haltung und damit schließlich der Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Werte des Budo und damit des Ju-Jutsu liegen neben dem Erlernen einer Vielzahl von Techniken auch in der strengen Etikette dieser Sportart begründet. Nur wenn Technik und Grundsätze der Etikette von der Gemeinschaft eines Dojos mit Leben erfüllt werden, können die Schüler des Ju-Jutsu den eigentlichen und wahren Wert des Budo erkennen. Es ist die Aufgabe und Pflicht, im besonderen der hohen Danträger, dafür zu sorgen, dass auch in einem der heutigen Zeit angepassten, modernen Ju-Jutsu der wertvolle Geist des traditionellen Budo erhalten bleibt.

## Kleiderordnung

Der Ju-Jutsuka trägt einen sauberen Anzug (Gi).

Bei Prüfungen wird stets ein weißer Gi getragen, auf Lehrgängen und im Wettkampf ist auch ein blauer Gi möglich, im Training ist ein weißer, schwarzer und blauer Gi erlaubt.

Mädchen und Frauen tragen ein T-Shirt oder Sporttop unter dem Gi.

Der Gürtel ist korrekt gebunden und die Farbe entspricht dem Stand der abgelegten Prüfung.

## Körperhygiene

Der Ju-Jutsuka ist stets gepflegt; er hat geschnittene Zehen- und Fingernägel.

Schmuck, Uhren etc. dürfen nicht getragen werden, nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken (Verletzungsrisiko!).

Der Ju-Jutsuka trägt außerhalb der Matte oder des Dojo aus Hygienegründen immer Schuhe (Tabis, Sandalen oder Badeschuhe).

## Betreten des Dojo oder der Matte

Die Schuhe werden mit der Ferse zur Matte abgestellt, die Matten nie mit Schuhen betreten.

Vor dem Betreten der Matte oder des Dojo verneigt man sich wobei der Blick zum Boden abgesenkt wird: hierdurch drückt man dem Ort des Lernens Respekt aus und ordnet sich den Regeln und der Etikette des Dojo unter. Alle Gedanken und Probleme des Alltags bleiben zurück.

Die Matte wird zuerst mit dem linken Fuß betreten (Achtsamkeit).

## Angrüßen vor und nach dem Training

**Aufstellung:** aus Sicht des Lehrers stehen die hohen Graduierungen links, die niedrigen rechts, unterstützende Lehrer stehen links vom Hauptlehrer.

**Seiza:** abknien zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten, Zehen sind aufgestellt und werden erst vor dem Absitzen abgelegt, die Hände liegen auf den

Oberschenkeln oder werden wie in der klassischen Zen-Meditationshaltung ineinander gelegt.

**Mokuzo:** der Ju-Jutsuka verharrt in völliger Bewegungslosigkeit und versucht seine Gedanken abzuschneiden. Dies geschieht entweder durch Konzentration auf den Atem oder das Zählen der Atemzüge.

**(Mokuzo-)Jame:** die Meditation wird aufgelöst und die Hände werden aus der Meditationsstellung auf die Oberschenkel gelegt.

**Rei:** Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden im Dreieck auf die Matte gelegt und leicht mit der Stirn berührt, dies schließt den individuellen in sich selbst gerichteten Prozess ab.

**Aufstehen:** zuerst erhebt sich der Lehrer, dann die Schüler: Aufrichten in den Kniestand, Zehen aufstellen, mit Drehung rechts aufstehen.

**Rei:** Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen.

**Kommandos:** werden vom Lehrer oder dem ranghöchsten Schüler erteilt.

### **Trainingsbeginn**

### **Verneigen zum Lehrer (Meister oder Sensei): „Sensei ni rei“**

Augen werden abgesenkt (Hintergrund: vom Lehrer geht niemals eine Gefahr aus).

Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.

Das Verneigen geschieht in respektvoller Achtung.

### **Verneigen zum Partner „Otogai ni rei“**

Blickkontakt wird aufrechterhalten (Hintergrund: der Partner ist imaginärer Gegner).

Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.

Das Verneigen soll Respekt und Achtung vor dem Partner zum Ausdruck bringen.

### **Verhalten auf der Matte**

Der Ju-Jutsuka trainiert immer ruhig, konzentriert, respektvoll und achtsam.

Eine ordentliche Haltung (Stand, Fersensitz oder Schneidersitz) auf der Matte ist selbstverständlich.

Höher Graduierte sind stets für niedriger Graduierte verantwortlich.

Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang.

Bei Würfen ist auf Sicherung des zu Werfenden aber auch auf Eigensicherung zu achten.

Bei Hebeln und Würgern ist rechtzeitig abzuschlagen.

Die Trainingspartner und Wettkampfgegner werden mit Respekt behandelt. Es wird stets fair trainiert oder gekämpft ohne unsportliche Techniken oder Hintergedanken.

Der Ju-Jutsuka wahrt immer seine Selbstbeherrschung. Er tritt bescheiden auf und ist durch sein Verhalten für andere ein Vorbild.

Während dem Training sind Gespräche zu unterlassen. Um sich zu verständigen genügen leise und kurze Erklärungen.

Muss der Ju-Jutsuka die Matte oder das Dojo verlassen, so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden.

Erklärungen werden durch dreimaliges in die Hände klatschen des Lehrers

angekündigt. Die Schüler sammeln sich ruhig und unverzüglich im Halbkreis um den Lehrer.

Vor und nach Trainings- oder Lehrgangspausen nehmen Lehrer und Schüler Aufstellung zueinander ein und grüßen im Stand mit Rei.

### **Verhalten in der Gürtelprüfung**

Der Ju-Jutsuka erscheint pünktlich und mit allen nötigen Unterlagen am Prüfungsort.

Der Prüfling steht aus der Sicht des Prüfers immer rechts vom Prüfer, sein Partner links.

Prüfling und Partner verneigen sich zum Zeichen des Respekts zueinander vor und nach jedem Prüfungsabschnitt oder bei jedem Partnerwechsel. Ein Verneigen zum Prüfer erfolgt nur am Anfang und am Ende der Prüfung.

Alle Prüfungsteilnehmer verhalten sich ruhig und konzentriert, sie sind stets bereit als Prüfling oder Partner zur Verfügung zu stehen.

Weisungen der Prüfungskommission sowie das Prüfungsergebnis werden vom Prüfling ohne Diskussion akzeptiert.

### **Verlassen der Matte oder des Dojo**

Das Dojo wird stets nur in sauberem und aufgeräumtem Zustand verlassen.

Vor dem Verlassen verneigt man sich in Richtung der Mattenfläche, der Blick ist zum Boden gerichtet, Hände liegen auf den Oberschenkeln.

Die Matte wird zuerst mit dem rechten Fuß verlassen.

### **Loyalität gegenüber Meister, Dojo, Trainingskollegen, Verein und Verband**