

# **TATAMI-KNIGGE**

(TATAMI = MATTE)

## Grundsätze

Höflichkeit, Demut und Respekt sind die Grundlage der Etikette und werden durch den Gruß (Rei) symbolisiert. Die Etikette ist im Jû-Shin-Dô genauso wie in allen anderen Kampfkunststilen 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 Jû-Shin-Dô 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 mit Leben erfüllt werden, können die Schüler des Jû-Shin-Dô 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 angepasstem, modernen Kampfkunststil der wertvolle Geist des traditionellen Budo erhalten bleibt.

## Vor dem Training

- Die letzte Mahlzeit sollte min. 2-4 Std. vor dem Training eingenommen worden sein.
- Kein Alkohol am Trainingstag. Auch Restalkohol sollte gänzlich abgebaut sein.
- Der Konsum von Drogen ist gänzlich zu unterlassen.
- Raucher sollten zum Wohle ihres Trainingspartners, den Atemgeruch regulieren.

## Kleiderordnung

- Der Jû-Shin-Dôka trägt einen sauberen Anzug (Gi).
- In der Regel wird ein schwarzer Gi getragen.
- Alle tragen ein weißes T-Shirt unter dem Gi. Der Gürtel ist korrekt gebunden und die Farbe entspricht dem Stand der abgelegten Prüfung.
- Anfängern ohne vorhandenen Gi ist es gestattet eine lange Trainingshose und ein einfarbiges (möglichst weißes) T-Shirt zu tragen. Anfänger mit Gi tragen die Jacke nur im Bedarfsfall beim Training.

## Körperhygiene

- Der Jû-Shin-Dôka ist stets gepflegt; er hat geschnittene Zehen- und Fingernägel.
- Schmuck, Uhren etc. dürfen nicht getragen werden, nicht abnehmbarer Schmuck (z.B. Piercing) ist mit Tape abzudecken (Verletzungsrisiko!).
- Brillenträger sollten diese wenn möglich absetzen – Situationsbedingte Regelung. Kontaktlinsen sind während des Trainings nicht gestattet (Verletzungsrisiko!).
- Offene Wunden oder Verletzungen sollten verpflastert oder getaped sein.
- Der Jû-Shin-Dôka betritt das Dojo nur mit reinlichen Füßen. Im Hinblick auf seine Trainingspartner, sollte auch sonst seine Reinlichkeit kein Problem sein.

## Betreten des Dojo und 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. Sollte der Lehrer schon im Raum sein, verneigt man sich abermals vor Ihm.

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.

Mokuzo: der Jû-Shin-Dôka verharrt in völliger Bewegungslosigkeit und versucht seine Gedanken abzuschneiden. Dies geschieht entweder durch Konzentration auf den Atem oder das Zählen der Atemzüge. 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. Nachdem der Lehrer wieder in die Absitzende Position zurückgekehrt ist, tun es ihm seine Schüler gleich.

Kommandos: werden vom Lehrer oder in Vertretung dem ranghöchsten Schüler erteilt. Trainingsbeginn

## Verhalten auf der Matte

Der Jû-Shin-Dôka 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. Das Abschlagen kann sowohl durch Schlagen auf Körperteile oder die Matte erfolgen und sollte hörbar sein. Ebenso ist es möglich dieses durch Aufstampfen mit dem Fuß zu signalisieren. Sollte der Trainingspartner das Erreichen seines Schmerzpunktes durch Abschlagen oder Aufstampfen signalisieren, so hat der Ausführende unverzüglich die gerade angewendete Technik so zu lockern, das der Schmerzpunkt nicht weiter ansteht – das gänzliche Lösen ist jedoch nicht erforderlich.
- Sollte ein weiblicher Trainingspartner das Wort „Schluß“ aussprechen, so hat der Trainingspartner unverzüglich von ihr abzulassen und entfernt sich kommentarlos mit min. 1 Meter Abstand von der Trainingspartnerin. Der Lehrer übernimmt dann die Situation.
- Die Trainingspartner und Wettkampfgegner werden mit Respekt behandelt. Es wird stets fair trainiert oder gekämpft ohne unsportliche Techniken oder Hintergedanken.
- Der Jû-Shin-Dôka 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 Jû-Shin-Dôka die Matte oder das Dojo verlassen, so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden.
- Erklärungen für alle 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.
- Das benutzen von Schimpfwörtern oder Flüchen (sofern nicht für die Trainingssituation benötigt) ist absolut untersagt – es stellt eine Beleidigung für den Lehrer dar und ist mit einer Strafe abzugelten (üblicherweise 10 Liegestütze)

## Trainieren einer Waffentechnik

Beim Umgang mit Waffen jeglicher Art ist immer Doppelte Sicherheit geboten. Jede Waffe auch Trainingswaffen erhöhen das Verletzungsrisiko.

- Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang.
- Beim gemeinsamen Training mit einer Waffe ist die Übung im Vorfeld stets gut mit dem Partner durchzusprechen. Ebenso ist die Abfolge der Technik min. 1-2mal vor Umsetzung langsam anzudeuten.
- Beim alleinigen Training mit einer Waffe, habe ich stets das Umfeld zu sichern um niemanden zu verletzen

## Verhalten bei der Gürtelprüfung

- Der Jū-Shin-Dōka erscheint pünktlich und mit allen nötigen Unterlagen am Prüfungsort.  
Nach dem traditionellem Angrüßen
- 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 des Dojo und der Matte

- 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.
- Sollte sich der Lehrer noch im Dojo befinden, wird sich abermals zu ihm verneigt.
- Die Matte wird zuerst mit dem rechten Fuß verlassen.