



# Die fünfzehn "Regeln" für dein Training

Für uns Sportler ist unser **DOJO** eine Stätte der inneren Sammlung und der **Ruhe**, ein Ort der **Konzentration und der Höflichkeit**. Lautes und aufdringliches Verhalten und Gebaren oder gar Lärmen sind uns daher ein Gräuel.

Beim Betreten oder Verlassen unseres DOJOS grüßen wir mit einer leichten Verbeugung. Dieser Gruß gilt zunächst der Übungsstätte und dem Jiu-Do, aber auch unserem Lehrer (SENSEI) und unserer Übungsgruppe. Handschlag und lautes **Hallo" oder "Tschüs" können daher getrost entfallen.**

Klatschen oder gar Pfeifen sind in einem Dojo völlig fehl am Platze! Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch aufmunternden Zuspruch OSS!" sowie besonderen Einsatz und Anstrengung aus. Unser Karatelehrer braucht keine Beifallsbekundungen: Als SENSEI versucht er in jedem Training sein Bestes zu geben. **Missfallenskundgebungen und lasches, lustloses Üben kennen wir nicht;** dies wäre eine Beleidigung für unseren Lehrer und eine Schmähung der Übungsgruppe und unserer Partner.

Vermeide es unbedingt, verspätet zum Training zu kommen! Sollte dies dennoch einmal der Fall sein, so grüße Lehrer und Gruppe kurz mit einer leichten Verbeugung, spar dir alle Erklärungen und Ausreden und warte auf ein Zeichen deines Lehrer, dich dort in der Gruppe einzuordnen, wo du als **"ZUSPÄTKOMMER" am wenigsten störst; ganz hinten nämlich!**

Das **Verlassen des DOJO während des Unterrichts gilt als unhöflich.** Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeige deinem Lehrer die Absicht durch eine leichte Verbeugung an und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch wieder korrekt zurück!

Unterbrich nicht den Unterricht durch Fragen oder gar durch kluge Einwände! Die meisten Fragen lassen sich durch eigenes Nachdenken selbst beantworten; Nach dem Unterricht ist übrigens noch genug Zeit, Fragen und Einwände zu klären und zu besprechen.

Versuche immer, durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen.

Sei immer aufmerksam, schnell und konzentriert. Bemühe dich, so weit mitzudenken, dass du der Situation immer die berühmte Nasenlänge voraus bist. Du willst Kämpfen lernen, da sind Wachsamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken die Grundvoraussetzungen.

**SEI WACHSAM!** Ob es um die Aufstellung der Übungsgruppe geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: Sei so wachsam, dass dir kein Fehler unterläuft. Jede Bewegung im Jiu-Jitsu Unterricht hat ihren Sinn, ihre Bedeutung, jedes Kommando verlangt deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit und Unachtsamkeit müssen im Jiu-Jitsu Unterricht ausgemerzt werden, denn im Kampf sind diese beiden die größten Fehler.

**SEI ERNSTHAFT!** Wenn du die ganze Sache nur von der lustigen Seite her nehmen willst, so such dir bitte schnell eine andere Sportart aus. Sportler sind übrigens sehr lustige fröhliche Leute, aber nur außerhalb des Unterrichts.

**SEI HÖFLICH!** Zeige deinem Übungspartner, dass du ihn achtest. Streng dich an, ein fairer und guter Partner zu sein. Nimm deinen Partner ernst, unterschätze ihn niemals, trainiere aber auch nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm.

Überlasse Übungsaufforderungen immer dem älteren und höhergraduierten Partner.

SEI STARK! Zeige nie deinem Partner ein Zeichen von Schwäche! **Lass dir nicht anmerken, wenn du müde und erschöpft bist.** Im Kampf wachsen deinem Gegner im gleichen Maße Kräfte zu, wie du Schwäche zeigst.

**Setz dich während des Unterrichts nicht unaufgefordert hin;** lege dich nicht, während sich deine Kameraden bei einer Übung anstrengen, wenn du selbst einmal eine Pause haben solltest.

**Während des Unterrichts stütz dich nicht ab, verlasse nicht deinen Platz, zappele nicht unnötig herum: Ein Jiu-Jitsu Kämpfer hat seinen Körper immer unter Kontrolle!**

SEI BEHERRSCHT! Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre Beherrschung! Lerne deine positiven und negativen Emotionen zu unterdrücken. Mache zum Beispiel wegen einer Bagatellevorletzung kein großes Aufheben, kämpfe kontrolliert und konzentriert weiter: du treibst Jiu-Jitsu, eine harte Zweikampfsportart!

SEI GRÜNDLICH! Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn du sie nie erreichen wirst, alleine der Weg (DO) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor ("YOI"), schließe alle Übungen bewusst und konzentriert ab ("YAME"), dann erst kannst du deinen Körper und Geist entspannen. Wehre dich gegen Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Unterricht die Zeit, widme dich nur der Sache selbst, deiner Übung und deinem Partner. Lass dich nicht von außen ablenken und lenke selbst nie jemanden beim Training von außen her ab! Auch wichtige Dinge haben oft eine halbe oder eine Stunde Zeit!

SEI SAUBER! Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf "Tuchföhlung" und in Kontakt. Daher müssen gewisse hygienische Grundbedingungen erfüllt und beachtet werden. Wasche dir grundsätzlich vor dem Unterricht die FüÙe, schneide Finger- und Fußnägel kurz und halte sie sauber. Achte auf die Sauberkeit deines Gi. Alkoholgenuss vor dem Training: unmöglich! Du willst doch nicht zur Gefahr für deine Partner werden- Ringe, Halsketten, Stecker jeder Art haben beim Training keinen Platz. Kaugummi und Trinken während des Unterrichts: undenkbar!

SEI BESTÄNDIG! Du hast dich entschlossen, zu trainieren. Nun besuche regelmäßig deinen Unterricht. Dein Lehrer und deine Partner mögen es gar nicht, wenn du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst, nur weil du zu träge warst, deinen Unterricht zu besuchen.

Übrigens: **Wir benutzen weltweit ein kleines, einprägsames Kürzel als Gruß- und Bestätigungswort "OSU" gesprochen OUSS!**