



## Training

---



### DOJO

Der Begriff „DOJO“ steht für den Trainingsraum und sämtliche damit verbundenen moralischen Werte. Die wörtliche Übersetzung aus dem Japanischen ergibt „Ort der Ruhe“. Das Dojo ist der Ort, um einen Weg (Do) zu studieren.

### Verhaltensregeln im Dojo

Beim Betreten der Matte (Tatami) hat sich jeder kurz zu verbeugen. Das Verbeugen beim Betreten der Matte soll symbolisieren, dass der Judoka in einem Bereich gelangt, in dem er sich auf das Training konzentrieren will. Mit dem Verbeugen beim Verlassen der Matte schließt er geistig und körperlich sein Training ab.

- Zu Beginn und Ende eines Trainings kniet man sich gegenüber dem Lehrer nieder und verbeugt sich vor diesem. Dies ist ein Zeichen der Anerkennung, der Höflichkeit und des Respekts vor ihm. Diese Bezeugung wird vom Lehrer selbstverständlich erwidert.
- Behandle deine Trainingspartner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.
- Ratschläge höher graduerter oder erfahrener Personen sind diskussionslos entgegenzunehmen. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.
- Behandle deine Lehrer mit der nötigen Höflichkeit und Achtung, denn er bemüht sich freiwillig um deine Ausbildung.
- Beachte deine Verantwortung gegenüber deinem Trainingspartner und behandle ihn so, wie auch Du behandelt werden willst. Er stellt sich freiwillig zu Verfügung, damit du mit ihm Üben kannst. Erwarte dabei nichts was auch du nicht selbst bereit bist zu geben.
- Lass dich zu keinen unfairen Aktionen oder Handlungen hinreißen. Weder im Training noch im Privaten. Wut und Zorn sind keine guten Begleiter auf dem Weg um Judo zu lernen. Sie vernebeln die Konzentration und verhindern die Aufnahme von Neuem.
- Überheblichkeit und Arroganz sind fehl am Platz. Jeder hat einmal selbst am Anfang gestanden. Erkenntnisse und der Mut einen Fehler zu korrigieren sind edel und sollen nicht Anlass für deinen Hochmut sein.