

Etikette im Jiu-Jitsu – Unsere Regeln für ein gutes Miteinander

Etikette spielt beim Jiu-Jitsu eine besondere Rolle, denn Anstand und Respekt gehören ebenso wie die in dieser Kampfkunst gelehrt Techniken zu den Prinzipien des Jiu-Jitsu. Die Tatsache, dass sich das Hagakure (auch als Ehrenkodex der Samurai bekannt) in seinen ersten Lektionen diesem Thema umfassend widmet, verdeutlicht dessen Stellenwert. Aus diesem Grund sollten alle Jiu-Jitsuka (die Jiu-Jitsu-Treibenden) die folgenden, einfachen Grundregeln kennen und zu jedem Zeitpunkt berücksichtigen:

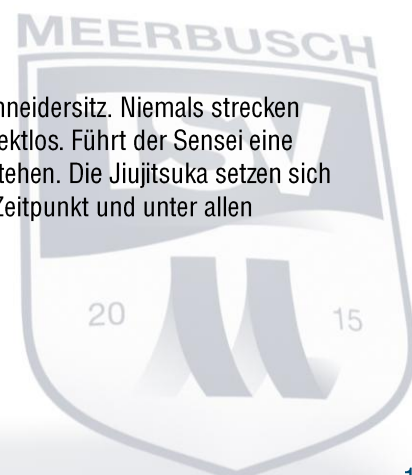
1. Sauberkeit und Ordnung

Jiu-Jitsuka achten stets auf die Sauberkeit und Ordnung ihres Gi (Trainingsanzug). Sie tragen keine verschmutzte Kleidung beim Training und achten stets darauf, dass ihre Obi (Budo-Gürtel) richtig gebunden sind. Aus diesem Grund tragen die Jiu-Jitsuka ihren Gi auch nicht außerhalb des Dojos (Trainingsraum/-halle). Sie betreten die Sporthalle in Straßenkleidung und ziehen sich in den Umkleiden gemeinsam für das Training um. Nach Beendigung des Trainings wechseln die Jiu-Jitsukas ihre Gi wieder gegen Straßenkleidung, bevor sie die Sporthalle verlassen.

Außerdem achten alle Jiu-Jitsuka stets auf ihre Körperhygiene – schließlich erfolgt das Training barfuß. Aus Gründen des Respekts füreinander und aus Gründen der Sicherheit sorgen die Jiu-Jitsuka immer dafür, dass ihre Finger- und Fußnägel kurz geschnitten sind. Vor dem Trainingsbeginn waschen sich alle Jiu-Jitsuka die Füße.

2. Höflichkeit und Respekt

- **Verbeugung**
Die Jiu-Jitsuka verbeugen sich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojos (Trainingsraum) sowie bei jedem Betreten und Verlassen der Tatami (Matte) kurz im Stand. Auch vor dem Beginnen und nach dem Beenden einer Übung erfolgt eine kurze Verbeugung gegenüber dem Uke (Partner).
- **Verlassen des Dojos**
Das Verlassen des Dojos während des Trainings gilt als unhöflich und respektlos. Sollte dies dennoch einmal notwendig sein, bitten die Jiu-Jitsuka ihren Sensei (Lehrer/in) um Erlaubnis und warten auf seine/ihre Zustimmung. Bei der Rückkehr melden die Jiu-Jitsuka sich ebenso wieder beim Sensei zurück.
- **Aufmerksamkeit**
Jiu-Jitsuka hören und sehen dem Sensei beim Vorführen und Erklären einer Technik aufmerksam zu und unterbrechen ihn/sie nicht.
- **Vorsicht**
Alle Jiu-Jitsuka behandeln ihre Uke stets mit dem höchsten Respekt und achten auf ihn/sie – Verletzungen durch unkontrolliertes oder übertriebenes Ausführen von Techniken sind zu vermeiden, wenngleich das Training auch einmal hart sein darf.
- **Sitzen oder Stehen**
Beim Sitzen befinden sich die Jiu-Jitsuka stets im Seiza (Kniesitz) oder im Schneidersitz. Niemals strecken sie ihre Füße aus – das Zeigen der nackten Fußsohlen ist unhöflich und respektlos. Führt der Sensei eine Technik vor, begeben sich die Jiu-Jitsuka in den Seiza oder bleiben aufrecht stehen. Die Jiu-Jitsuka setzen sich zu keinem Zeitpunkt unaufgefordert hin. Liegen auf der Tatami ist zu jedem Zeitpunkt und unter allen Umständen zu vermeiden.



- Hilfsbereitschaft
Auch Kampfkunst ist ein Team sport; alle Jiu jitsuka beteiligen sich stets am Auf- und Abbauen der Tatami. Darüber hinaus begegnet man seinem Uke sowie allen anderen Jiu jitsuka mit Aufmerksamkeit und Respekt und hilft, wenn Hilfe erforderlich ist.
- 3. **Pünktlichkeit**
Jiu jitsuka erscheinen stets pünktlich zum Training – dieses beginnt bereits beim Aufbauen der Tatami. Sollte es dennoch einmal zu einer Verspätung kommen, knien sich die verspäteten Jiu jitsuka ruhig an den Rand der Tatami und warten auf die Aufforderung des Sensei, sich am Training zu beteiligen.
- 4. **Ruhe und Zurückhaltung**
Ein wichtiger Wesenszug aller Jiu jitsuka ist es, stets ruhig und zurückhaltend zu sein. Niemand unterbricht den Unterricht unnötigerweise. Auch Jiu jitsuka, die auf den Beginn der nächsten Trainingseinheit warten, verhalten sich im Dojo ruhig und stellen sicher, dass sie die trainierenden Jiu jitsuka auf der Tatami nicht ablenken oder unterbrechen. In den Trainingspausen verhalten sich die Jiu jitsuka ruhig und rennen nicht durch das Dojo.
- 5. **Ernsthaftigkeit**
Alle Jiu jitsuka betreiben Jiu-Jitsu zu jeder Zeit mit dem nötigen Ernst. Herumalbern gehört nicht in ein Dojo und erhöht außerdem das Verletzungsrisiko durch Unachtsamkeit – das heißt natürlich nicht, dass Jiu-Jitsu keinen Spaß machen darf bzw. soll! Dennoch handelt es sich bei diesem Sport auch um eine Kampfkunst/-sportart, die neben der körperlichen Fitness u.a. dem Zweck der Selbstverteidigung dient. Daher ist es notwendig, die Techniken ernst zu nehmen und kontrolliert auszuführen.

