

## Dojo-Regeln im Xin Wu Dao<sup>(as)</sup> (Trainingsordnung) Seite 1



Die Trainingsordnung bzw. Budo-Etikette regelt die Höflichkeits- und die traditionellen Umgangsformen untereinander. Sie setzt die Maßstäbe für die moralischen und ethischen Werte der Kampfkunst und ermöglicht ein angenehmes, erfolgreiches Training. Alle Trainierenden achten auf die Einhaltung der Regeln und geben diese an den Nachwuchs weiter. Dies geschieht niemals in überheblicher, unfreundlicher oder arroganter Art und Weise, sondern immer mit dem Hinweis auf den allgemeinen Wert für alle.

Pünktlichkeit erweist den Mittrainierenden und dem Training Respekt.

Im Falle einer Verspätung wird das Dojo leise betreten, der verspätet Erscheinende setzt sich, nach erfolgtem Ehrengruß, im Kniesitz hin und wartet auf die Aufforderung des Lehrers am Training teilzunehmen.

Beim Betreten und Verlassen des Dojos erfolgt **immer** der Aufmerksamkeitsgruß, denn es ist der Raum, der uns die Möglichkeit bietet, an uns zu arbeiten. Mit diesem Gruß geben wir uns selbst das Versprechen, dies hier auch nach besten Kräften zu tun und erweisen damit den Menschen darin unseren Respekt!

忠

忠

誉

Zu Beginn und Ende des Trainings steht der Trainer vor der Gruppe und es erfolgt der gegenseitige Ehrengruß.

誉

敬

Die Aufstellung der Gruppe erfolgt aus Trainersicht von links nach rechts und von vorne nach hinten, absteigend nach Graduierung.

敬

勇

Prüfungsauszeichnungen (weiße Streifen) gehen vor Trainingsauszeichnungen (roten Streifen).

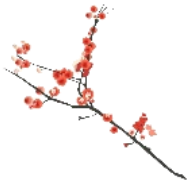
勇

Wer, egal aus welchem Grund, keinen Gürtel trägt, nimmt die letzten Plätze ein. Wer verspätet zum Training erschienen ist, reiht sich, unabhängig von der eigenen Graduierung, dahinter ein.

Die Aufstellung bleibt innerhalb einer Trainingseinheit gleich.

Ein Schüler darf niemals ohne die Erlaubnis des Trainers die angesagte Übung verändern oder zu einer anderen Übung übergehen und hat den Anweisungen Folge zu leisten.

Es ist unhöflich gegenüber dem Trainingspartner und dem Lehrer, die Matte während des Trainings unaufgefordert oder unentschuldigt zu verlassen. Bei wichtigen Gründen (Toilette, Unwohlsein, Verletzung) ist dem Lehrer vorher Bescheid zu geben.



## Dojo-Regeln im Xin Wu Dao<sup>(as)</sup> (Trainingsordnung) Seite 2



Unfares Verhalten ist grundsätzlich zu vermeiden und kann zum Ausschluß vom Training führen, denn es zerstört das Vertrauen.

Dein Verhalten ist Voraussetzung für ein reibungsloses Training. Sei aufmerksam und kameradschaftlich. Beteilige dich am Training und demotiviere nicht andere durch Lustlosigkeit. Freundschaftliche Konkurrenz ist erwünscht und gibt Ansporn. Jedoch sind Wettkämpfe nur nach Aufforderung/Erlaubnis des Lehrers erlaubt! Das Training findet in enthusiastischer jedoch nicht gewaltvoller Art statt!

Niemand soll beim Training verletzt werden, sobald die Gefahr einer Verletzung entsteht, gibt der Unterlegene auf.

忠  
譽  
敬  
勇

**Wird abgeklopft, werden sofort alle Griffe gelöst.**

Um unnötige Verletzungen zu vermeiden, ist Schmuck, ganz gleich welcher Art, vor dem Training abzulegen. Auch ein Piercing kann Verletzungen verursachen und muß deshalb sicher abgeklebt werden, wenn es nicht entfernt werden kann.

***Der Umgang ist höflich, rücksichtsvoll und hilfbereit!***

Der Erfahrenere bzw. Stärkere nimmt Rücksicht auf den Schwächeren. Der höher Graduierte ist sich seiner Vorbildfunktion bewußt.

Die hygienischen Grundvoraussetzungen für ein sportliches Training mit anderen Menschen sind zwingend einzuhalten. Die Finger- und Fußnägel sind immer kurz geschnitten. Körper und Kleidung müssen sauber sein, um ohne Widerwillen miteinander trainieren zu können. Die Matten sind nur barfuß zu betreten. In Ausnahmefällen (wie z. B. Erkrankungen) kann nach Absprache mit dem Lehrer davon abgewichen werden.

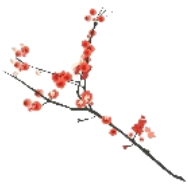
***Außerhalb des Dojos sind immer Schuhe oder Latschen zu tragen.***

Das Lutschen von Bonbons, kauen von Kaugummi und essen, ist im Dojo verboten. Es wird nur in Ausnahmefällen während des Trainings getrunken.

Unnötiges Wehklagen ist zu vermeiden!  
Es geht letztlich darum, Körper und Geist unter Kontrolle zu halten und nie aufzugeben.

Nur Beständigkeit und Zuverlässigkeit führen zur Meisterschaft.

忠  
譽  
敬  
勇



## Dojo-Regeln im Xin Wu Dao<sup>(as)</sup> (Trainingsordnung) Seite 3



Das Training mit Waffen erfordert einige gesonderte Anweisungen.

### **Waffen, auch Übungswaffen, sind kein Spielzeug!**

Die Waffendisziplin muß dem Trainierenden in Fleisch und Blut übergehen, denn Waffen sind Gegenstände, die verletzen oder sogar töten können. Derjenige, der die Waffe führt, hat die Verantwortung dafür.

Beim Umgang mit Waffen herrscht besondere Umsicht. Es muß genügend Abstand zu anderen eingehalten und auch darauf geachtet werden, daß niemand versehentlich zu nahe kommt.

Der technische Zustand der Waffe ist vor jedem Training genau zu prüfen. Insbesondere sind alle Verbindungen (Schrauben, Seile, Ketten etc.) genau zu überprüfen. Auch Absplinterungen usw. können gefährlich sein. Der Besitzer der Waffe sorgt dafür, daß die Waffe nicht ohne seine Erlaubnis von anderen verwendet wird.

Waffen werden nur in Ausnahmefällen verliehen. Dies auch nur an vertrauenswürdige Personen, die mit der Waffen-Etikette vertraut sind.

Waffen anderer sind tabu! Nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Besitzers darf eine fremde Waffe berührt werden. Eine einmalige Erlaubnis stellt keine automatisch wiederkehrende Einwilligung dar.

Bevor mit dem Training begonnen wird, macht sich der Übende mit den speziellen Eigenheiten/Gefahren der jeweiligen Waffe vertraut und holt sich die Anleitung von Erfahrenen.

Alle beim Waffentraining Anwesenden sind zu besonderer Vorsicht/Umsicht angehalten. Sie achten auf genügend Sicherheitsabstand und unterlassen insbesondere jede Art ablenkender Handlungen, wie z. B. Erschrecken, Anschleichen o.ä.

Sifú M. Jaretzke  
Berlin, im März 2024



忠  
誉  
敬  
勇

忠  
誉  
敬  
勇