

道場心得

Dōjō Vorschriften für die Tada-Juku¹

1. Auf die richtige Etikette, auf die Bewahrung der Disziplin und darauf, die Lehren des Unterrichtenden treu zu befolgen, ist zu achten.
2. Beim Betreten des Dōjōs zieht man Mantel, Handschuhe, Hüte etc. aus, verneigt sich einmal in Richtung der „repräsentativen Seite“² des Dōjōs, begrüßt dann den Lehrer und geht anschließend in die Umkleide, um den *keikogi* an zu ziehen.
3. Wenn man zum Unterricht zu spät kommt, kann man den Übungsraum nicht betreten, solange die Atemübungen und das *torifune*³ noch nicht beendet ist. Also wartet man solange auf dem Gang.
4. Im Dōjō ist auf gegenseitige Harmonie zu achten. Heiter und unbefangen soll man sich im Training bemühen.
5. Es ist darauf zu achten, dass man beim Training ernsthaft und aufrichtig ist und aufpasst, dass keine Verletzungen auftreten.
6. Man muß auch genügend alleine für sich selbst trainieren.
7. Die Techniken der anderen sollen nicht kritisiert werden.
8. Beim Gebrauch von Schwert und Stock ist auf die richtige Etikette zu achten.
9. Der *keikogi* soll stets sauber sein.
10. Nach dem Training soll das Dōjō unbedingt geputzt werden, damit in einer schönen Umgebung trainiert werden kann.
11. Im Dōjō herrscht Rauchverbot, Betrunkene dürfen das Dōjō nicht betreten.
12. Geflüster im Dōjō stört das Training und soll unterlassen werden.
13. Zuschauer mögen sich an die Ordnung des Dōjōs halten. Nach dem man die Erlaubnis zu schauen bekommen hat, soll man sich bitte an den dafür bestimmten Ort in *seiza* Haltung setzen.
14. Wenn man in ein anderes Dōjō geht um zu trainieren, soll man sich genau an die Regeln halten, die dort gelten und keine Geräte usw. einfach so anfassen.

Allgemeine Höflichkeit, Verhalten auf der Matte

1. Bei der alltäglichen Wortwahl, beim Stehen und sitzen und im Benehmen soll man die gleiche Aufmerksamkeit an den Tag legen, wie im Aikidō Training.
2. Man läuft nicht quer vor anderen vorbei.
3. Man passt beim Öffnen und Schließen von Türen auf, ob vor oder hinter einem jemand ist.
4. Dinge gibt und nimmt man entgegen mit beiden Händen.
5. Sitzt der Partner auf der Matte, wenn man mit ihm sprechen, ihm etwas geben oder ihn begrüßen möchte, dann setzt man sich ebenfalls.
6. Man steht nicht hinter Leuten, die Sitzen. (Hinter jemandem der sitzt, steht nur, wer die Aufgabe hat ihn zu köpfen)⁴

[Aus dem Japanischen von Stefan Pauli am 5. August 2004]

¹ Quelle: Homepage von Meister Tada

² *Shōmen* [正面], die Seite, an der das Bild von Ōsensei hängt. Auch *kamiza* [上座] genannt d.h. „Ehrenplatz“.

³ Ruderübung

⁴ Bezieht sich auf den rituellen Selbstmord *seppuku*.