



HAUSORDNUNG & DOJO-ETIKETTE

Die nachstehende Hausordnung und Etikette ist um Vollständigkeit bemüht und soll als hilfreiche Orientierung zum Einstieg in die Übungswelt von Tosa Juku dienen.



TOSA JUKU
AUSTRIA

Wir bewegen Menschen

www.sportunion-wien.at

www.tosa-juku.at

*Dōjō ist ein Ort der Übung und Gemeinschaft.
Jeder laijin möge die Dōjō-Etikette beherzigen.
Die Einhaltung der Dōjō-Etikette ist Teil der Übung.
Alle Dōjō-Mitglieder sollen sich
gegenseitig unterstützen und motivieren.
Die Übung endet nicht an den Toren des Dōjō.*

Inhalt

- I. An- und Abmeldung Keiko
- II. Trainingsort
- III. Bekleidung
- IV: Die Übungswaffe
 - Handhabung
 - Pflege und Aufbewahrung
- V. Vorbereitung Keiko
- VI: Das Keiko
 - Unterrichtsleitung
 - Die Schüler
 - Das Grüßen
 - Das Lernen
 - Sicheres Üben

I. An- und Abmeldung Keiko (Training)

- Alle Mitglieder oder Keiko-Karten-BesitzerInnen sind zur Teilnahme an den regulären Keiko-Einheiten berechtigt. Soweit nichts anderes bekannt gemacht wird, gelten die Übungszeiten für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.
- Es wird gebeten, sich für jedes Training über die Keiko-Info/WhatsApp Gruppe: *TOSA KEIKO-Info und Anmeldung* oder durch SMS/Anruf vorab anzumelden. Deine Anmeldung dient zur besseren Vorbereitung und Organisation. Wenn du nicht rechtzeitig zum Training erscheinen kannst, oder dich vom Training abmelden musst, dann verständige bitte die Unterrichtsleitung.

II. Trainingsort

- Als Übungsorte stehen uns die Turnsäle öffentlicher Schulen und der Kokoro Dojo zur Verfügung, deren Hausordnung wir auch zu beachten haben.
- Die Trainingsorte sind 10 Minuten vor Trainingsbeginn zugänglich. Nach dem Training achte darauf, nichts zu vergessen und alles so zu verlassen, wie du es vorgefunden hast.
- Falls nur ein Umkleieraum für alle zur Verfügung steht, besteht bei Bedarf die Möglichkeit, sich in den versperrbaren Nassräumen (Duschen & WC) allein umzuziehen.
- Im Dōjō/Turnsaal sind keine Straßenschuhe erlaubt. Die Übenden tragen nur weisse Tabi (Stoffschuhe). Anfänger dürfen in Socken oder barfuß üben. In den Umkleideräumen und am Weg zum Dōjō tragen wir – bei Bedarf – traditionell Sandalen (Geta) aus Holz, oder andere Hausschuhe.
- Speisen und Getränke sind in den Trainingsräumlichkeiten selbst nicht erlaubt (Ausnahme: Feierlichkeit). In den Umkleideräumen darfst du – wenn notwendig – trinken und kleine Snacks zu Dir nehmen.

III. Bekleidung

- Achte bereits zuhause beim Packen deiner Sporttasche darauf, dass die traditionelle laidō-Kleidung stets sauber und unbeschädigt ist. Eine Beschädigung kann im Training Unfälle verursachen.

Unsere traditionelle Trainingsbekleidung besteht aus:

Schwarzer Hakama	(Hosenrock)
Schwarzer Keiko-Gi	(Jacke mit Bestickung Vorder- und Rückseite)
Weißes Shita-Gi	(Unterhemd)
Weißer Tabi	(Zehenschuhe aus Stoff)
Ca 8-10 cm breiter Obi	(Gürtel aus festem Stoff, Länge ca.3-4 m)

Zusätzlich zur traditionellen Bekleidung verwenden wir Knieschützer, da viele Techniken auch mit Bodenkontakt für das Knie ausgeführt werden. Auf die Knieschützer sollte nicht verzichtet werden!

Unter dem Hakama genügt eine normale kurze Sporthose oder Leggings.

IV. Die Übungswaffe

- Halte deine Ausrüstung stets in Ordnung. Überprüfe vor Beginn des Keiko deine Übungswaffen auf Schäden. Achte dabei auf Metallgeräusche durch Lockerungen, bei Holz Waffen auf Absplinterungen.

Handhabung:

- Behandle deine Übungsschwaffe stets mit Respekt. Lehne dich nicht darauf und halte es immer in der korrekten Weise. Eine Waffe ist weder Spazierstock noch Spielzeug.
- Berühre niemals ohne Erlaubnis das Schwert eines anderen und steige nie darüber.
- Lege dein Schwert am Beginn des Keiko stets sicher so am Dōjō-Rand ab, dass es mit der Schneide zur Wand liegt und mit der Spitze nicht zur Kamiza zeigt. Achte generell darauf, dass deine Ausrüstung nicht den Eingang versperrt.
- Bereite dein Schwert stets am Dōjō-Rand in Seiza mit Blick zur Wand für das Keiko vor und reinige es nach dem Keiko auch in dieser Position.
- Beachte bei der Übergabe des Schwertes an eine andere Person die Sicherheitsanweisungen.
- Das Schwert in der Saya ist stets zu sichern! Sichere das Schwert mit dem Daumen an der Tsuba, um ein Herausgleiten aus der Saya (Sayabashiri) zu verhindern. Greife

niemals nach einem aus der Saya fallenden Schwert, auch nicht, wenn es „nur“ ein laitō oder Bokken ist!

Pflege und Aufbewahrung

- Die Klingen von laitō und Shinken müssen nach der Benutzung (spätestens zuhause) immer gereinigt werden (mit Steinpuder und einem weichen saugfähigen Tuch und speziellem Öl), um ein Rosten der Klinge zu verhindern. Bewahre diese Schwerter auch nicht an Orten mit hoher Luftfeuchtigkeit auf. Es gibt eigene Pflegesets für Katana und laitō zu kaufen. Auch einem Bokken tut gelegentliches Schleifen und Ölen gut.
- Das Schwert ist stets in einer Schwerthülle (aus Stoff) und einer Schwerttasche (verschießbar) aufzubewahren und zu transportieren. Die Schwerttasche sollte gepolstert sein.

V. Vorbereitung Keiko

- Bemühe Dich um **Pünktlichkeit** und komme frühzeitig zum Keikō (Training), damit du dich in aller Ruhe darauf vorbereiten kannst, und du den gemeinsamen Trainingsbeginn nicht versäumst.
- Stelle Dich geistig auf das Keiko ein, **vermeide lautstarkes Unterhalten** (kurzes Grüßen Anwesender genügt), sammle Dich.
- Bevor Du Dich umziehst, gehe bei Bedarf noch auf Toilette, wasche Deine Hände und Gesicht, um dich **geistig zu erfrischen**.
- Beim Anziehen der Übungsbekleidung konzentriere Dich darauf, dass **alles richtig sitzt** (Sicherheitsfaktor!), der Obi soll grundsätzlich eng anliegen, aber nicht zu fest.
- Deine Alltagskleidung verstau während des Keikos bitte in deiner Sporttasche. Versuche im **Umkleideraum wenig Platz in Anspruch** zu nehmen. Wertgegenstände darfst du in den Übungsraum mitnehmen und bei deiner Schwerttasche deponieren.
- Während des Keiko **verzichte** bitte auf Handy, Uhren, Schmuck und übertriebenes Äußeres. Lange Haare binde nach hinten. Deine Nägel halte kurz, dass Du deine Trainings-Waffe ordentlich greifen kannst. (Diese Maßnahmen dienen der Sicherheit und der Reduzierung von Ablenkungen.)
- Generell ist auf körperliche Sauberkeit im Training zu achten. Das gebietet der **Respekt voreinander**.

- **Wenn es dir trotz Anmeldung nicht gut geht, du das Keiko früher verlassen musst, oder du telefonisch erreichbar sein musst, informiere vor dem Keiko bitte die Unterrichtsleitung.**

V. Das Keiko

Die Unterrichtsleitung (Sensei):

Die Unterrichtsleitung initiiert und beendet das Keiko und verantwortet die Unterrichtsstruktur. Sie ist Ansprechperson bei inhaltlichen Fragen oder sonstigen Problemen, während des Keiko. Sie kann geeignete Personen, zur Assistenz heranziehen. Den Anweisungen der Unterrichtsleitung und Unterrichtsassistenz ist zu folgen.

Die Schülerschaft (Sempai & Kohai):

Ein/e Sempai ist ein/e höhergraduierter, oder auch „dienst-ältere/r“ SchülerIn, der/die manchmal auch für die Durchführung des Trainings verantwortlich ist. Die (niedergraduierten) Anfänger (Kohai), sollen den Sempai mit Respekt und Aufmerksamkeit begegnen. **Soweit kein Sensei im Keiko anwesend ist, übernimmt der/die dienstälteste Sempai die Verantwortung in der Gruppe.**

Das Grüßen (Reishiki):

In der Praxis der Kampfkünste beginnt und endet alles mit einem Gruß (Rei). Der Gruß ist ein Zeichen des Respekts gegenüber dem/r PartnerIn, gegenüber dem/r LehrerIn, gegenüber dem Geist des Ortes, gegenüber dem Sinn dessen, was man tun wird oder getan hat. Es gibt einfache und zeremonielle Formen des Grußes.

- Jeder Gruß erfolgt langsam und bewusst. Er bringt die innere Haltung, Deine Würde und den Willen ernsthaft zu üben zum Ausdruck. Halte bei der Verneigung den Rücken und Nacken gerade (verbiege dich nicht).
- Beim **Betreten und Verlassen** des Dōjō verneige dich kurz in Richtung der Kamiza - Seite (=Ehrenplatz, wo die Bildrolle hängt).
- Wenn du einmal zu spät kommst, grüße beim Eingang im Stehen zur Kamiza und im Seiza (Kniesitz) zum Schwert. Stecke Dein Schwert in den Obi und warte, bis die Unterrichtsleitung zum Mitmachen auffordert.

- Am **Keiko- Anfang** gilt für alle:

1. Grüßen in Richtung Kamiza / Ehrensitz:	Shinzen ni rei
2. Meditation	Mokuso
3. Gruß zum/r Sensei	Sensei ni rei
4. Gruß zum Schwert	To ni rei

Sempai und Kohai sitzen bei der Grußzeremonie gegenüber dem Sensei in einer Reihen, entsprechend ihrer Graduierung.

- Am **Keiko- Ende** gilt die umgekehrte Reihenfolge.
- Bei **Partnerübungen** grüßt man einander am Anfang und Ende der gemeinsamen Übung durch ein kurzes Verneigen.
- Wenn du das **Schwert** während des Keiko wechselst, dann immer mit einem kurzen, stehenden Gruß zur Kamiza.

Das Lernen:

- Zu erlernende Techniken (Waza) werden immer mehrfach vorgezeigt und erklärt. Die Deshi (Schüler & Schülerinnen) sind angehalten, **aufmerksam zu beobachten** und in Folge **bestmöglich umzusetzen**. Konzentriere dich auf dich selbst, habe aber auch ein Auge auf den gesamten Übungsraum und die Bewegungen der anderen.
- Jede selbständige Übungssequenz wird dabei von der Unterrichtsleitung durch die Kommandos „**Hajime**“ (anfangen) und „**Yame**“ (Stop) initiiert bzw. beendet. Bei „Yame“ ist jeder Bewegungsablauf unmittelbar zu unterbrechen (freeze). Die unterbrochene Technik ist erst mit dem zusätzlichen Kommando „**Chiburi-noto**“ zu Ende zu führen.
- Wenn Du etwas erklärt bekommst, signalisiere Dein Verstehen durch ein Zeichen des Respekts: kleine Verneigung oder „**Oss/Osu**“, das bedeutet: Danke, ich habe verstanden, oder „**Hai**“ für Ja. Wenn Du etwas nicht verstehst, ersuche um (neuerliche) Unterweisung.
- Generell ist **unnötiges Sprechen** während des Trainings zu **vermeiden**, da es die Konzentration streut. Bei wichtigen Fragen zur Übung meldet man sich mit Handzeichen. Dann sollte nur über die eben ausgeführte Technik gesprochen werden.
- Bei sonstigen dringlichen Anliegen geh zu deiner/m Lehrerin/Lehrer und besprich es unter vier Augen. Für ein **Toilettengang** genügt ein **kurzes Handzeichen**, dass du den Raum verlässt. Warte danach am Eingang des Übungsraumes, bis dich die Unterrichtsleitung wieder zur Teilnahme auffordert.

Sicheres Üben miteinander:

Sinn und Zweck einer Dōjō-Etikette ist die Gewährleistung eines sicheren und störungsfreien Übungsablauf für alle. Das gemeinschaftliche Üben einer Kampfkunst mit Schwert und Langwaffe erfordert besondere Achtsamkeit und Vorsicht im Verhalten. Verantwortung und Vertrauen sind die Grundsäulen eines gelungenen gemeinschaftlichen Miteinanders. Die Schaffung eines respektvollen, sicheren Schutzraumes (= Dōjō) für die erfolgreiche individuelle wie gemeinsame Übung, wird durch alle mitverantwortet.

- Gehe niemals unmittelbar vor oder hinter anderen Übenden vorbei. Du störst nicht nur deren Konzentration, sondern begibst dich in den Gefahrenbereich ihrer Schwerter.
- Sollten bei Übungen Unklarheiten im Ablauf entstehen, so bittet die Unterrichtsleitung um Hilfe.
- Schneide niemals in Richtung eines/einer Mittrainierenden, da bei Bruch des Nakago die Klinge oder Teile davon durch das Dōjō fliegen könnten.
- Erfordert eine Technik das **Schneiden in Richtung eines Partners**, dann schneidet man immer (aus Sicht der/s Schneidenden) **rechts an dem/r gegenüberstehenden PartnerIn** vorbei.
- Während des Übens ist höchste Konzentration erforderlich. Versuche auch in den Pausen, in denen du dich etwas lockern kannst, deinen Geist gesammelt zu halten.
- Benutze niemals ein Shinken ohne Erlaubnis des Übungsleiters. Es besteht erhebliche Gefahr für die eigene Gesundheit und die der Anderen.
- Übe laidō niemals mit einem Dekorationsschwert, denn es ist zur Ausstellung und nicht für die Belastungen im Training gemacht (Bruchgefahr an der Angel).
- **Du bist selbst für deine Gesundheit beim Üben verantwortlich. Wenn du dem Keiko nicht mehr folgen kannst, sei es aus Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder aufgrund einer Verletzung, dann beende deine Übung und melde dich bei der Unterrichtsleitung.**
- **Kein Training unter Beeinträchtigung durch Alkohol, Drogen oder Medikamente!**

ÜBE STETS ERNSTHAFT UND MIT VOLLEM HERZEN

Die Schulleitung

