

Herzlich Willkommen bei der „Modernen Selbstverteidigung“

Lieber Sportler, liebe Eltern,

Schön dass Du die Moderne Selbstverteidigung kennenlernen möchtest.

Bevor Du Dich entscheidest, hast Du die Möglichkeit, die Moderne Selbstverteidigung in aller Ruhe kennenzulernen. Dafür benötigst Du nur normale Sportbekleidung (ohne Schuhe).

Wenn du Dich entschieden hast weiterzumachen, solltest Du über einen Kampfanzug (sogenannten „Gi“) und einen BUDOPASS nachdenken.

Die Moderne Selbstverteidigung ist ein Kampfkunst, die sich aus den Elementen der klassischen Kampfkünste (z.B. Ju Jitsu, Karate, Judo, Harai-Te-Do etc.) zusammensetzt und immer weiterentwickelt wird.

Diese Weiterentwicklung findet auf sogenannten Lehrgängen oder Seminaren statt. Dabei werden Kampfsportmeister von anderen Vereinen eingeladen oder die Meister laden zu einer Veranstaltung ein.

Diese Lehrgänge sind nicht nur für die Trainer. Ganz im Gegenteil! Besonders auf die Teilnahme von Schülern wird auf diesen Veranstaltungen Wert gelegt und auf die Schüler wird besonders eingegangen.

Bei uns gibt es auch Gürtelprüfungen. Dort wird Dein Können abgefragt und bewertet. Nicht nur praktisches sondern auch theoretisches Wissen ist gefordert.

Wie bei jeder Sportart gibt es bei den Kampfsportarten Regeln.

Diese Regeln müssen unbedingt eingehalten werden!

Diese Regeln gelten nicht nur für die Moderne Selbstverteidigung, sondern auch für alle anderen Vereine.

Diese Regeln sind sehr wichtig, um Verletzungen zu verhindern und auch das richtige Verhalten zu lernen.

Die erlernten Techniken sind nur für den Zweck der Selbstverteidigung gedacht. Wer sie öffentlich oder im Verein als Schläger oder Rüpel einsetzt, wirft ein schlechtes und falsches Bild auf die Moderne Selbstverteidigung und wird aus der Sparte ausgeschlossen.

Wer sich für eine Kampfkunstart entscheidet, begibt sich auf einen Weg ohne Ende, denn man lernt nie aus. Das Ziel ist der Weg. Auf dem Weg kann man nicht alleine gehen. Auf diesem Weg müssen Dich Disziplin, Respekt, Höflichkeit, Fleiß, Ehrlichkeit, Stolz,..... begleiten.

Ich wünsche Dir auf Deinem Weg viel Erfolg und Spaß!

Dein

Sensei Hendrik

DOJO-Etikette

Als DOJO wird die Übungshalle / der Trainingsraum bezeichnet

Die DOJO-Etikette ist nicht nur die Verhaltensregel für die Moderne Selbstverteidigung,

sie gilt auch für andere DOJOS, welche Du mal besuchen wirst.

Es ist wichtig diese Verhaltensregeln und Begriffe zu kennen, damit Du Dich überall gut zurecht findest.

1. Respekt

Respekt ist für uns ein großes Thema und sorgt für eine angenehme Atmosphäre.

Die gegenseitig Anerkennung, Bewunderung und Wertschätzung ist für uns eine fundamentale Größe.

Wir wertschätzen und bewundern unseren SENSEI (Meister/Lehrer) da er schon so viele Jahre seinen Weg (DO) geht und dabei viel gelernt und gesehen hat.

Wir sind dankbar dafür, dass wir bei ihm lernen dürfen und er sein Wissen an uns weitergeben möchte.

Es wird nicht schlecht und abwertend über Spatenmitglieder gedacht und geredet.

Die Graduierung von anderen Schülern ist ohne Neid anzuerkennen. Die Graduierung wurde durch fleißiges Trainieren verdient und wird vom SENSEI erteilt.

Die Wertschätzung und Anerkennung unserer Trainingspartner ist unverzichtbar.

Ohne Partner kann man nur schwer trainieren. Also behandelt eure Partner respektvoll.

Wir sind respektvoll gegenüber dem DOJO. Ohne einen Ort, wo wir trainieren können, gibt es kein Training.

Entsteht im DOJO ein Schaden und der Verein schmeißt uns aus der Halle oder löst die Sparte auf, ist es mit unserem Sport vorbei und alle werden darunter leiden.

Der Respekt hat in allen DOJOS eine herausragende Stellung und wird immer wieder durch eine leichte Verbeugung (REI) angezeigt.

Beim Betreten des DOJOS bleiben wir kurz im Eingang stehen und begrüßen das DOJO mit einer leichten Verbeugung (REI).

Beim Verlassen des DOJOS drehen wir uns am Ausgang um (Blick ins DOJO) und verabschieden uns vom DOJO mit einer leichten Verbeugung (REI).

Das DOJO wird immer begrüßt und verabschieden, auch wenn man das DOJO nur kurz verlässt.

Genau so grüßen wir das Mattenfeld (TATAMI), auf dem wir trainieren, bevor wir das TATAMI betreten und auch beim Verlassen.

Das gleiche gilt für Euren Trainingspartner. Vor und nach der Übung wird Euer Partner mit einer leichten Verbeugung respektvoll angegrüßt und abgegrüßt.

2. Block und Meditation

Zu Beginn und am Ende des Trainings begeben wir uns in eine kurze Meditationsphase. Diese dient zur Einstimmung auf das Training bzw. um das Gelernte zu vertiefen. Dazu wird sich im sogenannte „Block“ aufgestellt. Die Aufstellung des „Blocks“ wird im Anhang genau erklärt.

3. Pünktlich / beständig

Das pünktliche Erscheinen zum Training sollte selbstverständlich sein.

Verspätungen sollen die Ausnahme bleiben. Dieses gilt auch für früheres Gehen. Wer verspätet zum Training kommt, setzt sich nach dem Anruß des DOJOs leise und ruhig in den SEIZA an den Rand und wartet auf Anweisung vom SENSEI, SEMPAI oder anderen Trainern.

Die Meditationsphase darf nicht gestört werden.

Das Training soll regelmässig besucht werden. Nur wer regelmäßig trainiert kann damit rechnen, Prüfungen innerhalb der vorgeschriebenen Zeit abzulegen.

Wer nicht zum Training kommen kann, meldet sich frühzeitig ab, spätestens einen Tag vor dem Training.

4. Sauber

Beim Training sind wir sauber. Die Grundhygiene soll gewährleistet sein.

Fuß- und Fingernägel sind kurz zu halten. Lange Haare werden zusammengebunden.

GI ist im ordentlicher Zustand (nicht zerknittert) und der OBI ordentlich gebunden. Wer unter seiner GI-Jacke T-Shirt, Brustpanzer etc. trägt, soll darauf achten, dass in sichtbaren Bereichen schwarz getragen wird.

Das TATAMI (Mattenfeld) wird ausschließlich barfuß betreten.

Schmuck, Uhren, Ohrringe, Pearcings etc. sind vor dem Training abzulegen.

Es werden nur OBIS und Aufnäher am GI getragen, welche vom SENSEI genehmigt sind.

5. Es wird das trainiert, was der Sensei vorstellt

Es wird die Technik trainiert, welche der SENSEI vorstellt! Auch den Partner kann der SENSEI vorgeben.

Passe immer aufmerksam auf, was Dein SENSEI Dir erklärt, damit Du die Übung möglichst genau nachmachen und verstehen kannst.

6. Trainiere leise, fleißig, und konzentriert

Das DOJO ist ein Ort der inneren Sammlung und des ruhigen, konzentrierten Trainings. Im DOJO wird nicht getobt oder auf Sportgeräten herumgeklettert.

Lautes, störendes und aufdringliches Verhalten ist undenkbar. Ausnahme ist der sogenannte „Kampfschrei“ (KIAI).

Kraftausdrücke und Unmutsäußerungen sind während des Trainings zu unterlassen.

Handys usw. sollen entweder ausgeschaltet sein, oder zumindest lautlos gestellt werden.

Essen, Kaugummi kauen und rauchen ist während des Trainings nicht erlaubt. Abgesprochene Trinkpausen sind erlaubt.

Alkohol oder der Konsum anderer Drogen ist generell untersagt und führt zum Ausschluss vom Training.

Lustloses und lasches Trainieren gibt es nicht und ist eine Beleidigung für den SENSEI. Es gibt immer etwas zu verbessern.

Der SENSEI gibt vor, wer mit Übungswaffen trainieren darf. Übungswaffen dürfen nicht geworfen werden und sind grundsätzlich so zu behandeln, als seien sie realistisch. Geliehene Waffen sind mit besondere Sorgfalt zu behandeln.

7. Vervollkommene Dich

Übe dich in Geduld.

Das Wort DOJO setzt sich aus den japanischen Wörtern DO (Weg) und JO (Ort) zusammen.

Das bedeutet, dass wir einen Ort betreten um, unseren Weg weiter zu gehen und uns dabei weiter zu entwickeln. Der Weg hat kein Ende. Man lernt nie aus. Es ist nicht wichtig wie schnell man auf dem Weg geht. Der Weg soll Dich in dem Sport vervollkommen.

Bleibe strebsam, engagiert und geduldig. Werde nicht nachlässig.

Ein Budosportler (Kampfsportler) ist immer ernsthaft bei der Sache. Um die Techniken zu verbessern, müssen die Übungen stetig wiederholt werden.

Dieses gilt auch für bereits seit vielen Jahren geübte Techniken und die Fallschule

Übe Dich in Geduld. Verständnis und Einsicht in Ziel und Zweck wächst mit der Zeit des Übens. Der sportliche Erfolg und die messbare Leistung sind nur eine Folge des Trainings - nicht sein Ziel. Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.

8. Bleibt vorsichtig.

Trainiert die Übungen langsam und vorsichtig. Achtet auf Eure Partner.
Haltet nicht gegen die Technik. Die Technik soll vielfach geübt werden, ohne Schmerzen!
Signalisiert Eurem Partner durch abklopfen, wenn der Griff wieder gelockert werden muss. Der andere Partner ist verpflichtet, auf dieses Signal zu achten und sofort zu reagieren.

Es wird sich nie „aus Spaß“ oder sonst wie körperlich oder psychisch angegriffen.
Die leichtsinnige oder gewaltvolle Anwendung von Griffen und Techniken oder anderer Kraftakte ist verboten.

Im DOJO haben wir Partner und Gegner, KEINE FEINDE!!!

BUDO-Training bedeutet MITEINANDER, nicht gegeneinander!

Alle Schüler mit höherem Grad sind verpflichtet, Rücksicht zu nehmen, den Lernenden behilflich zu sein und geduldig und freundschaftlich zu fördern.

Sei hilfsbereit und kameradschaftlich wenn Du Übungen schon kennst und Dein Übungspartner noch nicht.

Sei hilfsbereit ohne die Funktion des Lehrers zu übernehmen. Bei den höher gradulierten Schülern finden wir immer Hilfe. Stell Dich als Partner zur Verfügung.

9. Stolz und Ehre

Sei Stolz auf dein DOJO und Deine erbrachte Leistung OBI (Gürtel).

Der Gürtelgrad (KYU) ist eine besondere Auszeichnung für erbrachte Leistung. Er soll die Motivation fördern und nicht zu Arroganz und Überheblichkeit führen!
Zurückhaltung und Bescheidenheit sind eher Zeichen von Souveränität und Stärke.
Eine prahlerische Show erlernter Techniken hat nichts mit Kampfsport zu tun.

Je weiter Du voranschreitest, desto mehr wächst auch Deine Verantwortung im Dojo und Deine Vorbildfunktion gegenüber jüngeren Schülern.

Das Ansehen des DOJOs hängt auch von Dir ab.

Das Wichtigste ist: Hab immer Spaß und Freude am Training und am Sport!

Anhang

Aufstellung im Block

Zu Beginn und am Ende des Trainings begeben wir uns in eine kurze Meditationsphase. Diese dient zur Einstimmung auf ein konzentriertes Training bzw. um das Gelernte zu verinnerlichen.

Dazu wird sich im sogenannten „Block“ aufgestellt. Der höchst graduiert Schüler (SEMPAI) übernimmt die Aufsicht über die Aufstellung.

Die Schüler stellen sich in Reihen mit je sieben Personen im gleichen Abstand zueinander dem SENSEI gegenüber auf.

Der am höchsten graduierte Schüler (ausgenommen SEMPAI) steht vom Meister aus gesehen in der ersten Reihe links. Dann folgen die rangniedrigeren Schüler in absteigender Reihenfolge.

Bei Schülern mit gleicher Gürtelfarbe wird nach höherem Alter aufgestellt.

Die Reihen richten sich seitlich nach rechts und nach vorne aus.

Der SEMPAI stellt sich an die rechte Seite vom SENSEI zwischen Block und SENSEI.

Ihm gegenüber, auf der linken Seite vom SEMPAI, stehen gegebenenfalls weitere SENSEIs.

Bereits im Block ist Ruhe und Konzentration im gesamten DOJO. Alle bereiten sich auf die Meditationsphase vor.

Spätestens bei Beginn der Meditationsphase herrscht absolutes Schweigen!

Das gilt auch für Zuschauer und nachfolgende Trainingsgruppen...!!!

Der SENSEI beginnt die Meditationsphase mit dem Kommando „ **YOI** “.

YOI ist eine Stellung aus der klassischen Kampfkunst. **YOI** bedeutet und zeigt Bereitschaft. Der Schüler zeigt, dass er für das nächste Kommando bereit ist.

Das nächste Kommando ist „ **SEIZA** “.

SEIZA ist der Kniesitz. Durch die Aufforderung des SENSEIs begeben sich alle in den Kniesitz. Es wird sich erst auf das linke Knie abgesenkt, Im Anschluss wird das rechte Knie abgesenkt. Zum Schluss setzen wir uns nach hinten auf die Füße ab.

Jeder Schüler prüft noch den ordentlichen Sitz des Kampfanzugs (GI) und seine aufrechte Körperhaltung.

Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder nehmen eine Meditationsgeste ein.

Mit kurzen Kommando **HAI** fordert der SENSEI den SEMPAL dazu auf, das Kommando „ **MOKUZU** “ auszurufen.

MOKUZU bedeutet: Beginn der Meditation.

Auf dieses Kommando hin schließen alle die Augen und verharren in absoluter Ruhe. Die Atmung wird ruhig und der Geist wird für das Training vorbereitet.

Nach einem leisen Kommando vom SENSEI gibt der SEMPAL das Kommando „ **MOKUZU - YAME** “

MOKUZU - YAME bedeutet: (Ende der Meditation).

Löse Dich langsam aus der Meditation und öffne die Augen.

Der SEMPAL gibt das Kommando „ **SENSEI-NI-REI** * “

SENSEI-NI-REI bedeutet: Verneige Dich vor Deinem Lehrer (Meister).

Dabei senke die Augen (Hintergrund: Von Deinem Lehrer geht keine Gefahr aus).

Bei der Verbeugung wird erst die linke Hand und dann die rechte Hand zu einem Dreieck auf den Boden geführt. Und leicht mit der Stirn berührt.

Der SENSEI erteilt dann die Erlaubnis aufzustehen. Erst die anderen SENSEI, dann der SEMPAL und zum Schluss werden die restlichen Schüler aufgefordert aufzustehen. Erst das rechte Bein aufsetzen und dann das linke Bein.

Die Schüler stehen dem SENSEI wieder im YOI gegenüber. Auf ein kurzes **REI** vom SENSEI verneigen sich beide Seiten voreinander. Dabei werden die Hände seitlich an die Oberschenkel gelegt.

Einfach mitmachen, es ist nicht so schwer, wie es sich anhört.

Diese Art der Meditationsphase wirst Du auch in anderen DOJOs immer wieder finden.

Ergänzung: * Manchmal kommt auch das Kommando

SHOMEN – NI - REI (Gruß zum SHOMEN (Vorderseite)):

Gruß zur Vorderseite (des Dojos; Gruß an die Ahnen) Häufig hängen an der Vorderseite Bilder oder „Hausaltar“ auf Ehrenplatz (Kamiza) von den Begründern des Dojos oder besondere Meister oder Stilgründer einer Kampfsportkunst.

OAGAI NI REI (Gruß zur Gegenseite)

Gegenseitiger Gruß oder Gruß zu seinem Gegenüber

Begriffe

SENSEI	Meister / Lehrer
RENSHI	Meister-Ehrentitel ab 4. Dan („ein geschmiedeter Mensch“)
SEMPAI	älterer / erfahrener Schüler („einer, der früher kam“)
KOHAI	Jüngerer Schüler („einer, der später kam“)
KYU	Schülergrad 9-1 heruntergezählt sichtbar durch immer dunkler werdende Gürtelfarbe von weiß bis braun
DAN	Meister- / Lehrergrad von 1-10 sichtbar durch schwarze, rot-weiß, rote Gürtelfarbe
GI	Kampfanzug
OBI	Gürtel
DOJO	Übungsraum
TATAMI	Mattenfeld
SEIZA	Kniesitz
AGURA	Schneidersitz

Zahlen von 1-10
Japanisch:

	(Lautsprache)
Ichi	(itsch)
Ni	(nie)
San	(ssan)
Shi	(tschi)
Go	(go)
Roku	(rock)
Shichi	(sitsch)
Hachi	(hatsch)
Kyu	(kju)
Ju	(dschu)

Hallo Zusammen, hier will ich Euch zeigen, wie der Obi richtig gebunden wird.

1.



Als erstes suchst Du die Mitte des Obis.

2.



Die Mitte des Obis legst Du auf Deinen Bauch und führst die beiden Enden zu Deinem Rücken.

3.



Die Enden Deines Obis werden auf Deinem Rücken überkreuzt und wieder nach vorne geführt.

4.



Wenn Du die beiden Enden Deines Obis wieder vorne hast, überprüfe ob beide Enden die gleiche Länge haben.

5.



Nun kreuzt Du das rechte Ende über das linke Ende.

6.



Das Obiende, welches über dem unteren Obiende liegt, wird nun von unten zwischen Obi und Gi-Jacke durchgeführt und nach oben gezogen.

7.



Das Obiende, welches nach oben zeigt, wird nun über das untere Obiende gelegt. Es entsteht eine Schlaufe.

8.



Mit der rechten Hand durch die Schlaufe das oben liegende Obiende greifen und durch die Schlaufe ziehen.

9.



Die beiden Obienden nach links und recht zu einem Knoten festziehen

10.



Du hast es geschafft ! Der Obi sitzt.

Natürlich gelingt das nicht gleich beim ersten mal. Aber mit ein paar mal üben wirst Du sehr schnell merken, wie leicht das Binden des Obis geht.

Viel Spaß