



## Regeln beim Betreten des Dojos

- Betritt ein Budoka ein Dojo, so verbeugt er sich und bezeugt damit, dass er bereit ist die Regeln des Dojos anzuerkennen.
- Alle Trainingsteilnehmer stellen sich zum Begrüßen auf der Matte gegenüber dem Sensei (Lehrer) auf. Der höchstgraduierte Kyu- oder Dan-Grad steht vom Sensei aus gesehen links.
- Die anderen Trainingsteilnehmer stellen sich in absteigender Gürtelfarbe an seiner linken Seite auf.
- Bei gleichem Rang sollten Frauen immer vor den Männern stehen.
- Zusammen mit dem Sensei knien die Trainingsteilnehmer ab. Dabei ist der Oberkörper aufrecht, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, der Atem geht ruhig.
- Der Sensei verkündet "Mokuso" (frei für "Meditation / Konzentration").  
Alle Teilnehmer schließen nun die Augen und bereiten sich geistig auf das Training vor. Dann kommt das Kommando „Jame“
- (Meditation stoppen oder beenden), worauf die Augen wieder geöffnet werden. Der höchstgraduierte Schüler gibt das Kommando **Shomen ni re** ( Grossmeister angrüssen),  
**Sensei ni re** (Lehrer angrüssen),  
**Sempai ni re** (wenn ältere Meisterschüler das
- Training übernehmen ), worauf sich alle im Sitz verbeugen.
- Man legt bei der Verbeugung die Hände vor die Knie auf die Matte und beugt Kopf und Oberkörper vor. Wenn sich alle Trainingsteilnehmer wieder zum Sitz aufgerichtet haben, erhebt sich zuerst der Sensei,
- dann stehen alle Schüler beginnend mit dem höchstgraduierten auf und machen eine Verbeugung. Das Angüssen wird in fast allen Dojos unterschiedlich durchgeführt.
- Kommt jemand zu spät zum Unterricht, so meldet er sich beim Trainer an, auf diese Weise behält der Trainer stets den Überblick.
- Grüßt die Gruppe gerade an, so wartet man, bis sie fertig ist; niemand betritt die Matte wenn an begrüßt wird
- Wer beim Angüssen nicht da war, verbeugt sich bevor er die Matte betritt.
- Ein Trainingsteilnehmer sollte während des Trainings das Dojo nicht einfach verlassen, sondern sich beim Lehrer oder einem Betreuer abmelden.
- Vor allem bei Kindern ist dies wichtig, damit der Lehrer erkennen kann, ob eventuell eine Verletzung Grund für den Trainingsabbruch ist.
- Am Ende des Trainings folgt wieder eine Grußzeremonie wie am Beginn.
- Diesmal nicht mit dem Ziel sich auf das Training einzustimmen, sondern um das Training noch einmal im Geiste zu betrachten.  
Beim Verlassen des Dojos verneigt man sich wieder.