

## Genbukan Ninjutsu

# Dojo-Etiquette

Ninjutsu ist eine traditionelle Japanische Kampfkunst und wir folgen dieser japanischen Tradition. Einige Verhaltensweisen uns etwas fremd und ungewohnt. Wer stets sein Bestes gibt und seine Mitmenschen mit Respekt behandelt macht nichts falsch, auch wenn es nicht die perfekte japanische Form wäre. Wenn dir ein Wort in Japanisch nicht einfällt, wie “ja”, “danke” oder “entschuldigung”, sag es in deiner Muttersprache, dein Umgang mit der Situation zählt.

In den Dojos unter dem Takao Shibu (Kyoshi Guy Aerts) ist außerhalb des Trainings ein sehr lockerer Umgang üblich. Es ist wichtig sich daran zu erinnern dass sobald das Training anfängt, der Rang und entsprechendes Verhalten zu beachten ist.

## Allgemein

### Respekt der Mitmenschen

Wir gehen miteinander respektvoll um. Im Besonderen sprechen wir Personen mit einem höheren Rang mit “Senpai” und den Lehrer mit “Sensei” an. (Während eines Trainings, egal wieviele goldene Streifen auf dem schwarzen Gurt sind, wenn diese Person das Training nicht leitet, ist sie mit Senpai anzusprechen.)

Respektvoller Umgang bedeutet auch, dass wir Anweisungen befolgen und Unterweisungen aktiv zuhören. Man bestätigt den Empfang der Anweisung mit “Hai, Sensei/Sempai” (ja) oder “Arigato Gozaimashita, Sensei/Sempai” (danke).

### Respekt gegenüber den Räumlichkeiten

Egal ob Dojo, Sporthalle oder Wiese, dem Ort des Trainings ist Respekt zu erweisen. Dieses äußert sich durch eine einfache Verbeugung beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten. Gibt es eine feste Matteninstallation (Tatami), so verbeugt man sich beim Betreten und Verlassen der Matten am Rand. Der Respekt gegenüber den Räumlichkeiten ist natürlich nicht nur symbolisch, sondern es ist auch wichtig sorgfältig mit ihnen umzugehen, wie zum Beispiel aufzuräumen, keinen Müll hinterlassen und nichts absichtlich oder fahrlässig zerstören.

# Training

## Pünktlichkeit

Wir wollen das Training gemeinsam beginnen, daher ist es nötig dass alle rechtzeitig da und bereit sind um zu beginnen.

## Verspätet sich der Schüler

Kommt ein Schüler zu spät, setzt man sich an den Mattenrand im Seiza und wartet bis man aufgefordert wird dazu zutreten.

## Verspätet sich der Lehrer

Verspätet sich der Lehrer, so sind die Schüler angehalten sich pünktlich unter der Anleitung des höchsten Schülers aufzuwärmen. Sobald der Lehrer den Raum betritt unterbricht der leitende Schüler das Training mit “**Sei Retsu**” und alle grüßen den Lehrer mit einem Shizen Rei, woraufhin der Lehrer die Leitung des Trainings übernimmt. (In der Regel ist es erstmal ein “weitermachen”.)

## Eröffnung und Schließung eines Trainings

Das Training wird mit einer Zeremonie eröffnet und geschlossen. Es dient dazu den Alltag vor der Tür zu lassen und sich ganz dem Training zu widmen. Gleichmaßen erlaubt es das man negative Energien des Trainings nicht mit in den Alltag nimmt.

## Begrüßung und Abschied

1. Aufstellung
  - a. der höchste Schüler ruft zur Aufstellung mit “**Sei Retsu**”
  - b. alle Schüler formen zügig eine Reihe vor der Kamidana (Shinto-Shreine) von links nach rechts nach Rang
  - c. der Lehrer steht vor der Kamidana und schaut die Schüler an
  - d. der höchste Schüler ruft zum Hinsetzen mit “**Seiza**” auf
2. Meditation
  - a. der höchste Schüler leitet die Meditation mit “**Mokuso**” ein
  - b. der Lehrer schließt die Meditation mit “**Mokuso Yame**”
3. Shizen Rei
  - a. der Lehrer dreht sich der Kamidana zu
  - b. alle falten die Hände vor dem Gesicht
  - c. der Lehrer ruft “**Shiken Haramitsu Daikoumyo**”, was von den Schülern wiederholt wird
  - d. alle klatschen zweimal, verbeugen sich und klatschen erneut, Schüler folgen den bewegungen des Lehrers
  - e. der Lehrer dreht sich wieder den Schülern zu
4. Shi Rei
  - a. der älteste Schüler grüßt den Lehrer mit “**Shisei O Tadashite, Sensei Ni Rei**”
  - b. woraufhin sich all verbeugen und bei der Begrüßung “**Onegai Shimasu**” (bitte) oder beim Abschied “**Arigato Gozaimashita**” (danke) sagen
  - c. beim verabschieden bedankt der höchste Schüler sich fürs Training mit “**Soko Ni Rei**”

- d. woraufhin sich die Schüler Verbeugen und “**Arigato Gozaimashita**” sagen.
5. Ende
  - a. der Lehrer ruft “**Kiritsu**” und alle stehen auf

### **Shikin Haramitsu Daikomyo**

“Shikin Haramitsu Daikomyo” ist ein Gebet oder Mantra das uns helfen soll den nötigen Abstand und Konzentration zu erlangen, das notwendig ist um Ninjutsu zu praktizieren.

**Shiken** (vier Herz) bedeutet die vier Eigenschaften des Herzen:

- Barmherzigkeit, mit Liebe zu allem
- Aufrichtigkeit, das Richtige tun
- Harmonie, die der natürlichen Ordnung der Dinge folgt
- Hingabe, an ein ausgewähltes Streben

**Haramitsu** (Welle Gauze Nektar) bedeutet *pāramitā* oder das buddhistische *satori*: Das Erreichen eines Ruhe- und Konzentrationszustands auch unter den Ablenkungen des Alltags.

Die Wellen des Alltags brachen über einen rein, doch der Gauze-Stoff vernebelt die Sicht und gibt und den nötigen Abstand um die Erleuchtung (Netkar) zu erreichen.

**Daikoumyo** (großes Licht hell) bedeutet im übertragenen Sinn “großartige Zukunft”.

### **Technikanweisung**

Während des Trainings werden immer wieder Techniken vorgeführt. Die Schüler geben den Raum frei für Lehrer und Assistenten eine Technik vorzuführen. Die Schüler schweigen und hören aufmerksam zu.

Klärende Fragen dürfen nach Aufforderung gestellt werden. Wurde alles verstanden ist die Anweisung mit “**Hai, Sensei**” (Ja, Lehrer) zu bestätigen.

### **Üben einer Technik**

Der Lehrer leitet eine Übung mit “**Hajime**” (anfangen) ein. Schüler sollten zügig einen Trainingspartner finden. Wenn eine bestimmte Reihenfolge etabliert ist, soll diese auch zügig wieder aufgenommen werden.

Vor der Übung grüßt man den Trainingspartner mit einem Shizen Rei und sagt “**Onegai Shimasu**” (bitte).

Während der Übung steht die Bewegung im Vordergrund und man soll versuchen sie so oft wie möglich zu wiederholen. In einigen Dojos ist Reden untereinander verpönt oder untersagt.

Gibt es noch Unklarheiten so kann man den Lehrer oder einen nicht übenden höheren Schüler um Klärung bitten. Der Lehrer wird in der Regel herumgehen und schauen wie die einzelnen Schüler sich anstellen. Hier werden unter Umständen weitere klärende Anweisungen erteilt. Diese sind mit “**Hai, Sensei/Sempai**” zu bestätigen.

Das Training kann unterbrochen werden mit “**Matte**” (Pause). Wird die Übung unterbrochen, bleibt man an der Stelle stehen an der man ist, wendet sich dem Lehrer zu, der weitere erklärende Erläuterungen gibt, denn oft werden von vielen die gleichen Fehler gemacht.. Der Empfang der

Anweisungen ist mit **“Hai, Sensei”** zu bestätigen. Die Übung wird mit **“Hajime”** wieder aufgenommen.

Die Übung wird mit **“Yame”** (Ende) beendet. Nach der Übung bedankt man sich bei seinem Trainingspartner mit einem Shizen Rei und sagt **“Arigato Gozaimashita”** (danke).

Bekommt man die Anweisung eine bestimmte Anzahl an Durchläufen zu machen, so macht man diese und sobald man fertig ist setzt man sich in Saiza entweder zueinander oder in Richtung der Kamidana.

Es werden nie Techniken in richtung der Kamidana oder Würdenträgern gemacht. Die Bewegung ist entweder zu Unterbrechen oder abzuändern so das die **“Energie”** daran vorbei geht.

### **Laufen während eines Aktiven Trainings**

Besonders im freien Training, aber auch bei normalen Übungen kann es dazu kommen das man durch den Raum laufen muss. Während eines aktiven Trainings zeigt man die beabsichtigte Laufrichtung in der Regel mit der linken Hand an. Sobald man dabei am Lehrer, dem Kamidana oder einem anderen hochrangigen Schüler vorbeiläuft, ist sicherzustellen das man sich ihnen zuwendet und sofern notwendig, die Hand wechselt.

Man läuft nie hinter Würdenträger. Man läuft mit respektablen abstand vor dem Würdenträger vorbei.

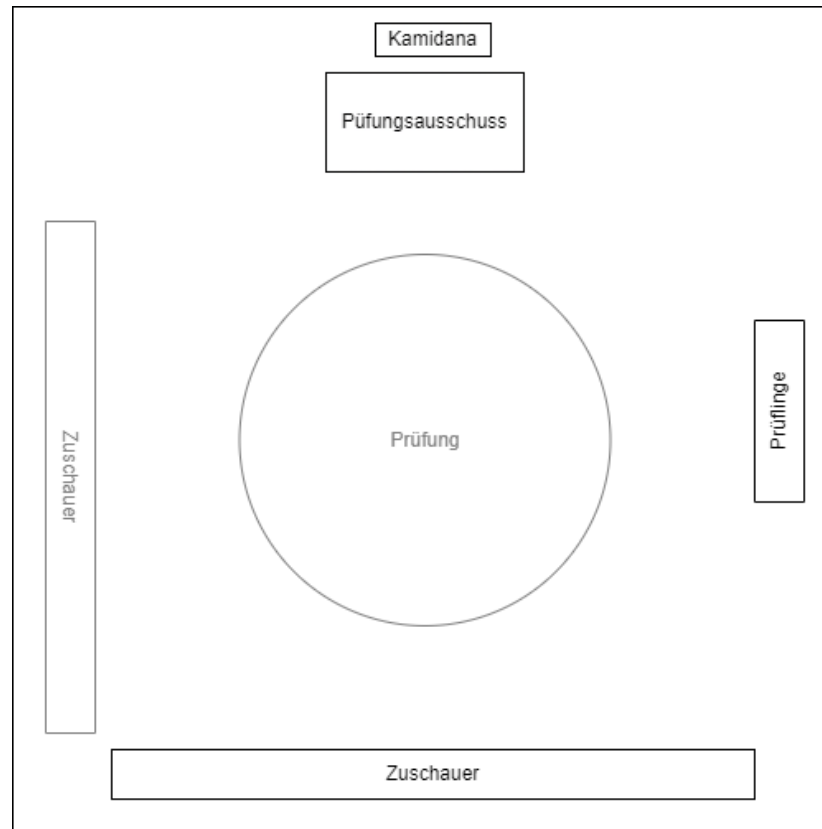
### **Fehler und Verletzungen**

Im Übungsbetrieb passieren Fehler und es kann zu Verletzungen kommen. Dafür entschuldigt man sich jedoch nicht, da dies bedeutet, dass man den Fehler entweder mit Absicht gemacht oder fahrlässig gehandelt hat.

Nichtsdestotrotz soll man sich um seinen verletzten Trainingspartner kümmern und sicherstellen dass alles in Ordnung ist. Gibt es darüber hinaus Handlungsbedarf so ist der Lehrer oder ein hochrangiger Schüler unverzüglich davon in Kenntnis zu setzen damit entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden können.

## Prüfung

Besonders wenn man den 10. Kyu macht kann es vorkommen das von einem verlangt wird eine Prüfung abzulegen obwohl man noch nie eine gesehen hat. Prüfungen sind immer etwas förmlicher als das Training. Zum Beispiel, wurde aufgrund von heißen Wetter das Training ohne Gi erlaubt, so wird für die Prüfung der Gi wieder angezogen.



### Verhalten als Zuschauer

Ähnlich dem Angrüßen bilden die Zuschauer eine Reihe und setzen sich in Seiza, auf der Raumseite gegenüber der Kamidana oder auf der Seite.

Als Zuschauer ist man ruhig und redet nicht.

In der Regel wird einem erlaubt ab der dritten Technik einer Prüfung bis zur drittletzten Technik sich zu entspannen und muss nicht im Seiza bleiben. Hier ist jedoch zu beachten, dass nie die Fußsohlen in Richtung des Prüfungsausschusses oder der Kamidana gerichtet werden. Der höchste Schüler unter den Zuschauern hat die Aufgabe zu wissen, wann die drittletzte Technik anfängt, und sich in Seiza wieder zu setzen, daher sobald ein höherer Schüler sich in Seiza setzt, ist dem zu folgen.

Während der Beratung und Verkündung der Bewertung bleibt man im Seiza sitzen. Dieses kann etwas länger dauern, es lohnt sich, das Sitzen im Seiza zu üben.

Gibt es dringende Gründe, dass man nicht längerfristig im Seiza sitzen kann, wie zum Beispiel eine Verletzung, so kann man von dieser Formalie befreit werden. Dieses ist rechtzeitig, vor Anfang der

Prüfung beim Prüfungsausschuss einzuholen. Hier sprichst du am Besten deinen Dojo-Cho an.

### **Verhalten als Prüfling**

In der Regel werden mehrere Prüfungen hintereinander gemacht. Als Prüfling wird man in der Regel gebeten auf der Seite zu sitzen. Solange man nicht dran ist, gelten die gleichen Verhaltensregeln wie Zuschauer.

### **Der Ablauf einer Prüfung**

Die Prüfungen werden nach Rang abgelegt, angefangen mit den niedrigsten Rang. Alle die einen Rang erwerben wollen legen die Prüfung gemeinsam ab.

Die Prüfung beginnt, in dem man Aufgerufen wird. Die Prüflinge und Assistenten betreten die Mitte des Raumes und bilden eine Reihe nach Rang und verbeugen sich (Shizen Rei) vor dem Prüfungsausschuss. Sie formen sich so wie die Prüfung abgehalten wird, meistens in vorher festgelegte Pärchen und verbeugen sich zueinander.

Alle Pärchen machen eine Technik gemeinsam. Die Prüflinge wenden sich dem Prüfungsausschuss zu und der Name der Technik wird genannt. In der Regel sagt die Schüler reihum den Namen der Technik, es kann aber vorkommen das ein bestimmter Schüler gefragt wird. Nach Ausführung der Technik wendet man sich dem Prüfungsausschuss wieder zu.

Bei Techniken die mehr Platz brauchen, wie die Rollen beim 10. Kyu und die Schwertausweichformen des 9. und 7. Kyu werden die Techniken einzeln in der Mitte des Raumes am Prüfungsausschuss vorbei gemacht. Sollte man zurücklaufen müssen, so läuft man, mit Angabe der Richtung auf dem Prüfungsausschuss gegenüberliegenden Raumseite zurück.

Nach beendigung aller Techniken wird man gebeten sich im Seiza hinzusetzen. Dies tut man in der Mitte des Raumes. Der Prüfungsausschuss wird unter sich sprechen und nachdem ein Urteil gefällt wird wendet er sich den Prüflingen zu und teilt das Urteil und entsprechende Verbesserungsvorschläge mit. Man bedankt sich mit “**Arigato Gozaimashita**” und verbeugt sich mit einem Seiza Rei.

Zuletzt wird man entlassen und gesellt sich zu den Zuschauern. Erfahrungsgemäss ist nicht genügend Platz an der richtigen Stelle nach Rang und man setzt sich einfach lings an die Reihe der Zuschauer. (Es sei denn man ist einen höheren Rang als der höchste Zuschauer, dan darf man sich natürlich auch rechts hinsetzen.)

### **An einer Prüfung Assistieren**

Es kommt oft vor das Prüfungen einzeln oder in ungeschickten Paarungen vorgesehen werden. Hier wird man als Assistent (Uke) gebeten passiv an der Prüfung teilzunehmen. Förmlich gelten die gleichen Verhaltensregeln wie für Prüflinge. Hier ist jedoch wichtig das man entsprechen kooperativ ist, das heißt wenn man der Grund ist warum der Prüfling schlecht abgeschnitten hat so hat dies ein negativen Eindruck für sich selbst. Besonders wenn man einen höheren Rang hat, so ist zu erwarten das man weiss was kommen wird.

## **Vorbereitung und Zulassung**

In der Regel gibt es nur bestandene Prüfungen; sollte jemals eine Prüfung nicht bestanden sein, so haben einige, inklusive deines Dojo-Cho nicht ihre Arbeit gemacht und es färbt sich negativ auf alle ab.

Neben den in der Prüfung abgefragte Techniken ist auch eine gewisse "Reife" zu erreichen. Sprich im Vorfeld mit deinem Dojo-Cho um zu klären ob du zur Prüfung zugelassen werden kannst.

Neben den Techniken selber ist auch die korrekte Reihenfolge und die Namen der Techniken zu wissen. Es lohnt sich frühzeitig sich damit auseinander zu setzen und den Lehrplan zur Rate zu ziehen.

Auch organisatorische Fragen sind zeitig vor der Prüfung zu klären.

## **Fehler**

Es passiert auch nach bester Vorbereitung das man etwas nicht weiss oder etwas falsch macht. Wenn man keine Antwort auf eine Frage hat, einfach zugeben das man etwas nicht weiss.

Klappt eine Technik auf Anhieb nicht oder man macht die falsche so entschuldigt man sich mit "Sumimasen" und fragt ob man die Technik nochmal machen darf. Es kann gut sein das man gefragt wird mit der nächsten Technik aus Zeitgründen weiter zu machen.

## Japanisch für Ninjas

Es werden viele japanische Begriffe verwendet, hier sind die gängigsten aufgeführt.

Man beachte bei der Aussprache das die Begriffe hier in Romaji notiert sind. Romaji ist the transliteration aus dem Japanischen mit lateinischen Buchstaben, somit kann man nicht direkt auf die Aussprache schließen. Grundsätzlich werden die meisten Vokale kurz und spitz gesprochen und die U und I am ende eines Wortes ist stumm.

### Zählen und Zahlen

Im japanischen wird ein Unterschied gemacht zwischen zählen und das benennen von Anzahl an Objekten. Es gibt weitere Nummerierung, wie für Menschen, hier ist die gängige:

	Zählen	Nummerierung
0	rei	rei
1	ichi	ichi
2	ni	ni
3	san	san
4	shi	yon
5	go	go
6	roku	roku
7	shichi	nana
8	hatchi	hatchi
9	ku	ku
10	juu	juu
100	hayaku	hayaku

Über Zen, werden die elemente kombiniert. Man beachte das für Zehner und Hunderte wird die Numeration benutzt, Zum Beispiel 42 ist yon-juu-ni.

### Richtungen

mae	Forwärtz
oshiro	Zurück
hidari	Lings



migi	Rechts
ten	Himmel (hoch)
chi	Boden (runter)
chuo	Mitte

### Höhen

jodan	hoch / Kopfhöhe
chudan	mitte /Brusthöhe
gedan	niedrig / Hüfthöhe

### Höflichkeitsformen & Personen

soke	Grossmeister
kioshi	Würdenträger 5. Dan
renshi	Würdenträger 4. Dan
dojo-cho	Vorsitzender deines Dojo
sensei	Lehrer
senpai	höhere Schüler
uke	der passive Partner einer Technik
tori	der aktive Partner einer Technik

### Kommandos & Antworten

hajime	Start
matte	Pause
yame	Aufhören
sei retsu	Aufstellen
hai	Ja