



**DIE FÜNFZEHN „REGELN“  
FÜR DEIN TRAINING**

- 1) Unser DOJO ist ein Ort der inneren Sammlung, Ruhe und Konzentration, an dem Höflichkeit und Zurückhaltung oberste Priorität haben. Verhalte dich daher nicht laut und aufdringlich, das stört nur.
- 2) Beim Betreten oder Verlassen des DOJOS zeigen wir unseren Respekt durch eine leichte Verbeugung. Dieser Gruß gilt sowohl der Übungsstätte und dem Jiu-Do als auch unserem Lehrer (SENSEI) und unserer Übungsgruppe. Wir verzichten auf Handschläge oder laute Begrüßungen, um die Atmosphäre im DOJO nicht zu stören.
- 3) Im DOJO ist das Klatschen oder Pfeifen völlig unangebracht. Wir zeigen unsere Zustimmung stattdessen durch aufmunternde Rufe wie 'OSS!' und durch besonderen Einsatz und Anstrengung. Unser SENSEI gibt bei jedem Training sein Bestes, daher braucht er keine Beifallsbekundungen. Negative Kritik oder ein lasches Üben sind respektlos gegenüber unserem Lehrer und unserer Übungsgruppe und werden nicht toleriert.
- 4) Es ist wichtig, pünktlich zum Training zu erscheinen! Solltest du dennoch einmal verspätet sein, Grüße kurz mit einer leichten Verbeugung deinen Lehrer und die Gruppe, vermeide jedoch Ausreden und Erklärungen. Warte auf ein Zeichen deines Lehrers, wo du als "ZUSPÄTKOMMER" am besten in die Gruppe integriert wirst - nämlich hinten.
- 5) Das Verlassen des DOJO während des Unterrichts sollte vermieden werden, da es als unhöflich gilt. Sollte es dennoch unvermeidbar sein, zeige deinem Lehrer durch eine leichte Verbeugung deine Absicht und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch korrekt zurück, wenn du wieder zurück bist.
- 6) Unterbreche nicht den Unterricht durch Fragen oder kluge Einwände! Die meisten Fragen können durch eigenes Nachdenken beantwortet werden. Nach dem Unterricht steht ausreichend Zeit zur Verfügung, um Fragen und Einwände zu klären und zu besprechen.
- 7) Gib dein Bestes, um zum reibungslosen Ablauf des Unterrichts beizutragen. Sei stets aufmerksam, schnell und konzentriert. Versuche, vorausschauend zu denken und immer einen Schritt voraus zu sein, denn im Jiu-Jitsu sind Wachsamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken von grundlegender Bedeutung, wenn du kämpfen lernen willst.
- 8) Sei wachsam und achtsam, sei es bei der Aufstellung der Übungsgruppe oder der Ausführung einer neuen Partnerübung. Achte darauf, dass du keinen Fehler machst. Jede Bewegung im Jiu-Jitsu-Unterricht hat ihren Sinn und ihre Bedeutung, und jedes Kommando erfordert deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit und Unachtsamkeit müssen im Jiu-Jitsu ausgemerzt werden, denn im Kampf sind dies die größten Fehler.

- 9) Nimm den Unterricht ernst und zeige Respekt vor deinem Lehrer und deinen Mitschülern. Obwohl Sportler normalerweise lustige und fröhliche Menschen sind, sollte man im Unterricht eine ernsthafte Einstellung haben und sich auf das Training konzentrieren.
- 10) Sei höflich und zeige deinem Übungspartner Respekt. Sei ein fairer und guter Partner, und unterschätze deinen Partner niemals. Trainiere nicht überheblich oder herablassend mit ihm und überlasse die Übungsaufforderungen dem älteren und höhergraduierten Partner.
- 11) **STRAHLE STÄRKE AUS!** Beweise deinem Partner niemals Schwäche! Vermeide es, Erschöpfung und Müdigkeit zu zeigen, da dein Gegner dadurch gestärkt wird. Setze dich nicht einfach während des Unterrichts hin und bleibe in Bewegung, auch wenn du eine Pause benötigst. Kontrolliere deinen Körper und vermeide unnötiges Herumzappeln. Als Jiu-Jitsu Kämpfer hast du jederzeit die Kontrolle über deinen Körper!
- 12) **BEWAHRE SELBSTBEHERRSCHUNG!** Zeige in jeder Situation Selbstdisziplin und wahre Beherrschung! Lerne, deine Emotionen zu beherrschen und sei in der Lage, auch bei Verletzungen oder anderen Herausforderungen konzentriert weiterzukämpfen. Du betreibst Jiu-Jitsu, eine anspruchsvolle Kampfsportart, bei der es auf Kontrolle und Konzentration ankommt!
- 13) **STREBE NACH PERFEKTION!** Setze dir immer das höchste Ziel, die Perfektion! Auch wenn du sie nie erreichen wirst, zählt der Weg dorthin. Bereite dich sorgfältig auf jede Übung vor und schließe sie bewusst ab. Konzentriere dich vollständig auf deine Übung und deinen Partner und lasse dich nicht von äußeren Ablenkungen ablenken.
- 14) **ACHTE AUF HYGIENE!** In einer Kampfsportart kommen Menschen in engen Kontakt miteinander. Daher ist es wichtig, bestimmte hygienische Grundbedingungen einzuhalten. Wasche dir vor dem Unterricht die Füße, halte Finger- und Fußnägel kurz und sauber und achte auf die Sauberkeit deines Gi. Vermeide den Konsum von Alkohol vor dem Training und trage keine Ringe, Halsketten oder Stecker. Kaugummi kauen oder während des Unterrichts trinken ist ebenfalls nicht akzeptabel.
- 15) **SEI KONTINUIERLICH!** Wenn du dich entschlossen hast, Jiu-Jitsu zu trainieren, dann besuche regelmäßig deinen Unterricht. Vermeide es, deine Lehrer und Partner zu unnötigen Wiederholungen zu zwingen, weil du den Unterricht vernachlässigt hast. Und denke daran, weltweit verwenden wir den Gruß und die Bestätigung "OSU" (gesprochen: OUSS)!