

Genbukan Ninjutsu

Dojo-Etiquette

Ninjutsu ist eine traditionelle japanische Kampfkunst und wir folgen dieser japanischen Tradition. Einige Verhaltensweisen sind 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 zu hinterlassen und nichts absichtlich oder fahrlässig zu 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 er sich an den Mattenrand im Seiza und wartet, bis er aufgefordert wird dazu zutreten.

Verspätet sich der Lehrer

Verspätet sich der Lehrer, so sind die Schüler angehalten, sich pünktlich und 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. Gleichermäßen erlaubt es, dass 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-Shrein) 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 alle verbeugen und bei der Begrüßung **“Onegai Shimasu”** (bitte) oder beim Abschied **“Arigato Gozaimashita”** (danke) sagen
 - c. beim Verabschieden bedankt sich der höchste Schüler 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, welche 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 Sinne “großartige Zukunft”.

Technikanweisung

Während des Trainings werden immer wieder Techniken vorgeführt. Die Schüler geben den Raum frei für Lehrer und Assistenten um 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 so zu ändern, dass die **“Energie”** daran vorbei geht.

Laufen während eines Aktiven Trainings

Besonders im freien Training, aber auch bei normalen Übungen, kann es dazu kommen, dass 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, dass man sich ihnen zuwendet und sofern notwendig, die Hand wechselt.

Man läuft nie hinter Würdenträger. Man läuft mit respektablem Abstand vor dem Würdenträger vorbei.

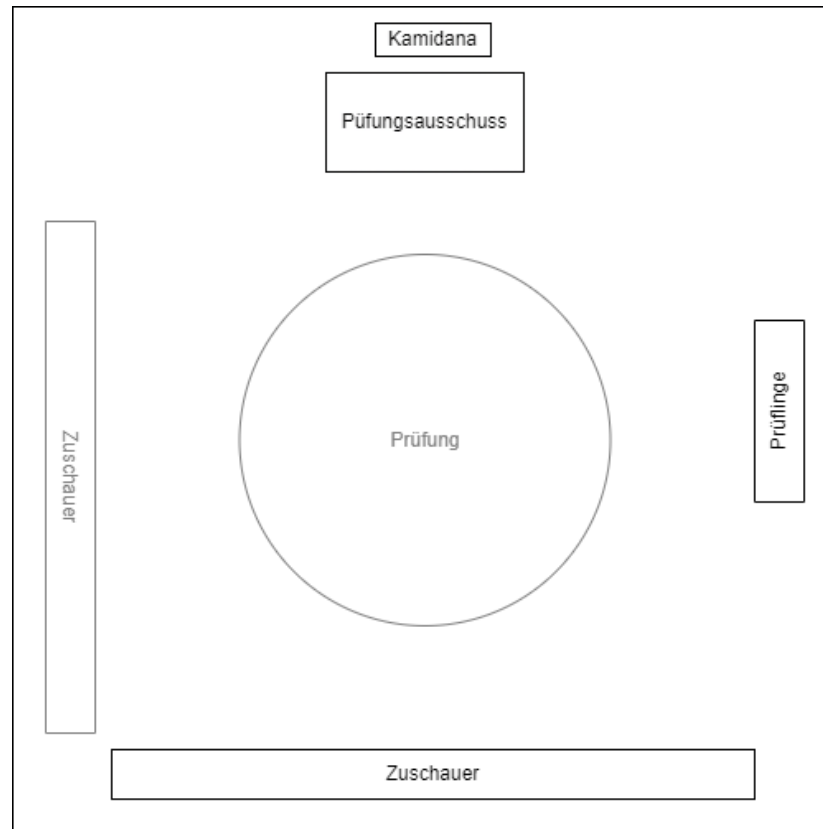
Fehler und Verletzungen

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.

Trotzdem 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, dass 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 heißem 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, sich ab der dritten Technik einer Prüfung bis zur drittletzten Technik zu entspannen und muss nicht im Seiza bleiben. Hier ist jedoch zu beachten, dass nie die Fußsohlen in Richtung des Prüfungsausschuss 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 für 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 festgelegt 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 sagen die Schüler reihum den Namen der Technik, es kann aber vorkommen, dass 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 der 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 links an die Reihe der Zuschauer. (Es sei denn man ist einen höheren Rang als der höchste Zuschauer, dann darf man sich natürlich auch rechts hinsetzen.)

Bei einer Prüfung Assistieren

Es kommt oft vor, dass 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, dass man entsprechend kooperativ ist, wenn man der Grund ist, warum der Prüfling schlecht abgeschnitten hat, so macht dies einen negativen Eindruck auf sich selbst. Besonders wenn man einen höheren Rang hat, ist zu erwarten, dass 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 dein Dojo-Cho, nicht ihre Arbeit gemacht und es färbt negativ auf alle ab.

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

Neben den Techniken selber sind auch die korrekte Reihenfolge und die Namen der Techniken zu wissen. Es lohnt sich, frühzeitig damit auseinanderzusetzen und den Lehrplan zur Rate zu ziehen.

Auch organisatorische Fragen sind zeitig vor der Prüfung zu klären.

Fehler

Es passiert auch nach bester Vorbereitung, dass man etwas nicht weiss oder etwas falsch macht. Wenn man keine Antwort auf eine Frage hat, einfach zugeben, dass 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, dass man aufgefordert 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, dass die Begriffe hier in Romaji notiert sind. Romaji ist die 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 das U und I am Ende eines Wortes sind stumm.

Zählen und Zahlen

Im Japanischen wird ein Unterschied zwischen zählen und das benennen von Anzahl an Objekten. Es gibt weitere Nummerierungen, 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	hachi	hachi
9	ku	ku
10	juu	juu
100	hayaku	hayaku

Über Zen, werden die Elemente kombiniert. Man beachte, dass für Zehner und Hunderter wird die Nummeration benutzt, Zum Beispiel 42 ist yon-juu-ni.

Richtungen

mae	vorwärts
oshiro	zurück
hidari	links

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 eines 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