



# Turnverein Remagen von 1877 e.V.

## Abteilung Judo



## Das Dojo

### “Ort zum Üben des Weges“

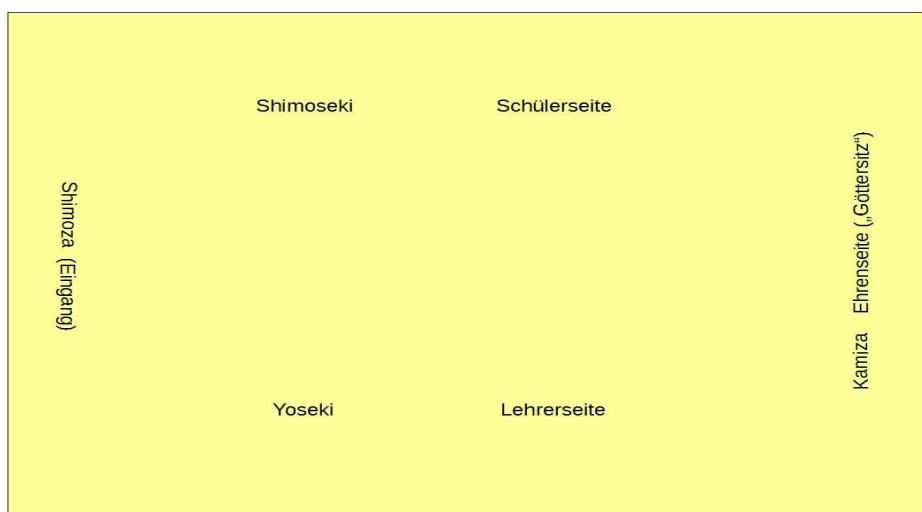
Die Halle, in der die Judomatten liegen und in der man Judo übt, nennt man **Dojo** (wörtlich: „**Ort zum Üben des Weges**“). Der Begriff wurde dem Wortschatz des Zen-Buddhismus entnommen und bezeichnet dort einen „**Meditationsraum**“. Das für den Judosport bedeutendste Dojo ist der **Kodokan** in Tokio. Dieser wurde 1882 von Jigoro Kano als Judoschule im Eishoji-Tempel gegründet und befindet sich nach mehreren Umzügen seit 1958 im heutigen Gebäude in Bunkyo (Tokio).

Das älteste Dojo in Europa ist der **Budokwai** (= Kriegs-Kunst-Gesellschaft) in London. Dieser wurde 1918 von Gunji Koizumi eröffnet und gilt als die Quelle des britischen Judo.

Für die Gestaltung des Dojos und für das Verhalten der dort Übenden gelten einige allgemeine Regeln.

Der Raum an sich sollte einfach und schmucklos sein, nichts sollte vom eigentlichen Üben ablenken.

Die vier Wände des Dojo haben ihre besondere Bedeutung. Die Ehrenseite des Dojos **Kamiza** ist dabei die einzige Seite, die einen Schmuck tragen darf. Dies kann ein Sinnspruch, ein Bild des Dojo-Gründers oder von Professor Jigoro Kano sein. Generell sind **Kamiza** und **Yoseki** die Seiten für die Offiziellen, Ehrengäste und Lehrer. Die Schüler befinden sich auf der **Shimoseki**- und **Shimoza**-Seite.





# Turnverein Remagen von 1877 e.V.

## Abteilung Judo



Beim Betreten des Dojos grüßt man mit einer kurzen Verbeugung zur Ehrenseite, wenn dort ein Bild aufgehängt ist. Ist kein Bild vorhanden, kann diese Verbeugung entfallen. Zum Beginn der Übungsstunde sollen sich die Gedanken mit der kurzen Konzentrationsphase („**Mokuso**“) im Kniesitz („**Za-zen**“) auf das bevorstehende Üben konzentrieren. Am Ende der Stunde dient **Mokuso** (wörtlich „**Schwimmen der Gedanken**“) der Beruhigung von Körper und Geist.

Die Judoka befolgen im Dojo bestimmte Höflichkeitsformen und traditionelle Umgangsformen, die sich in den Worten Hilfsbereitschaft, Respekt und Beständigkeit zusammenfassen lassen. Der enge Kontakt mit den Partnern erfordert zudem die sorgfältige Einhaltung von Hygiene und Sauberkeit. Diese „Dojo-Regeln“ werden in Judoetikette zusammengefasst. Im Folgenden sind einige Judoetikette beispielhaft aufgeführt.

Respekt



Höflichkeit



Freundschaft



Hilfsbereitschaft



Wertschätzung





# Turnverein Remagen von 1877 e.V.

## Abteilung Judo



# Judoetikette

## Eine gute Judoka, ein guter Judoka

- kommt pünktlich zum Training
- begrüßt beim Betreten des Dojo und ist leise um die Übenden nicht zu stören
- hilft beim Mattenauf- und abbau
- trägt einen sauberen Judogi
- ist gepflegt und hat kurzgeschnittene Finger- und Fußnägel
- vermeidet Verletzungsgefahr und legt alles ab, was den Partner und ihn gefährden könnte
- befolgt die Anweisungen des Trainers und dessen Assistenten
- bewahrt Ruhe und konzentriert sich voll auf das Training
- übt ernsthaft die vom Trainer gezeigten Techniken
- ist stets bestrebt sich zu verbessern
- übt mit allen anderen Judoka und nimmt auf Anfänger und niedriger Graduierte Rücksicht
- ist hilfsbereit und unterstützt seinen Partnern
- ist fair, kein überheblicher Sieger und ein guter Verlierer, bleibt immer bescheiden
- entwickelt Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin, macht um Kleinigkeiten kein Aufhebens
- trainiert regelmäßig und besucht seine Trainingsstunden
- wendet Judo-Techniken außerhalb des Trainings nur zur Selbstverteidigung an
- beachtet auch außerhalb des Dojo das Prinzip „Freundschaft und gegenseitige Hilfsbereitschaft“

Beim Training darf gesprochen werden und man kann Spaß und Freude haben. Wenn der Trainer etwas zeigen will, muss das Reden unterbrochen und zugehört werden.





# Turnverein Remagen von 1877 e.V. Abteilung Judo



## Quellangaben:

Deutscher Judo-Bund e.V.  
Bayerischer Judo-Verband e.V.  
Wikipedia

Bücher: Judo Kompakt v. Bernd Linn,  
Judo Trainer-C-Ausbildung (Redaktion Ralf Lippmann)

Die wichtigsten Regeln für das Benehmen im Ju-Dojo von Mihail Donciu, DJB-Jugendtrainer, in seinem Bericht zur Jugendvollversammlung 1998. Veröffentlicht auf Internetseite des BJV