

Etikette – unerlässlich in den japanischen Kampfkünsten

1. Dojo und Matte

Das Dojo ist der Ort, in dem wir unsere Kampfkunst üben. Die Anordnung der einzelnen Elemente ist traditionell begründet:

Shomen (vorn), gegenüber vom Eingang findet man die Kamiza (in Europa mit dem Bild des Begründers). Diese Seite wird vom Lehrer und von Ehrengästen besetzt. Rechts davon (Joseki) nehmen die Assistenten, Ehrengäste oder Gastlehrer Platz bzw. bei Platzmangel die Schwarzgurte (Yudansha). Auf der unteren Seite (Shimoza) die Schüler von links beginnend mit den unteren Graden. Allerdings wird diese Aufteilung nur zur Eröffnungs- und Abschlusszeremonie verwendet, während des Trainings nimmt zur Vorführung bzw. Erklärung jeder dort Platz, wo er am schnellsten hinkommt.

Aus Achtung und Respekt wird das Dojo mit einer Verbeugung im Stand betreten sowie verlassen.

2. Die Bekleidung

Der Schüler im Aikido trägt einen weißen Gi, bestehend aus Jacke und Hose. Die Jacke wird mit dem Gürtel zusammengehalten. Zusätzlich wird im fortgeschrittenen Stadium ein Hakama getragen werden. Die Festlegungen über das Tragen des Hakama (hinsichtlich Zeitpunkt und Farbe) können in den Dojo unterschiedlich geregelt sein!

3. Eröffnung und Beenden des waffenlosen Trainings

Die in den japanischen Kampfsystemen zu Beginn und Ende jeden Training durchgeführte Eröffnungszeremonie kann zwischen den verschiedenen Schulen/Systemen variieren. Bevor wir uns setzen grüßen wir im Stand. Danach werden mit der rechten Hand die Falten des Hakama (rechts, links) zur Seite geschlagen. Im Anschluss wird (in Anlehnung an das Absetzen mit dem Schwert) das linke Bein nach vorn gestellt, während das rechte Knie auf den Boden geht. Anschließend das linke Knie (etwa 2 Faust breit vom rechten entfernt) daneben setzen. Danach werden die Füße so gestreckt, dass sich die Zehen überkreuzen und das Gewicht auf die Fersen legt. In dieser Haltung sammeln sich alle über eine bestimmte, vom Lehrer vorgegebene, Zeit. Die Hände werden hier so übereinander gelegt, dass sich die Finger (Handflächen nach oben zeigend) berühren. Die Daumen können sich weiter oben berühren. Der Oberkörper sollte insgesamt entspannt sein. Auf ein Zeichen des Lehrers verbeugen sich alle Richtung Shomen. Die gleiche Verbeugung findet nun zum Lehrer statt. Diese (das Training eröffnende) Verbeugung zum Lehrer bzw. auch unter den Übenden wird im Aikido begleitet mit den Worten „onagai shimas(su)“ (sinngem. ‚Bitte lasst uns zusammen üben‘). Am Ende des Trainings heißt es dann „Domo arigato gozai mash(i)ta“ (sinngem. ‚Recht herzlichen Dank für das gemeinsame Üben‘). Abschließend stehen alle ohne sich auf den Oberschenkeln abzustützen auf und verbeugen sich noch einmal im Stand zueinander.

Gruß im Stehen ohne Waffe

Die Füße stehen zusammen, die Zehen sind ca. 30 Grad auseinander, die Beine sind gerade. Der Oberkörper wird nach vorn geneigt, die Tiefe richtet sich hierbei nach dem Status der zu grüßenden Person, danach wieder aufrichten. Für den Gruß untereinander hat man die Hände an der Seite, bei tiefen Verbeugungen (zum Altar) rutschen die Finger auf der Vorderseite der Oberschenkel bis zu den Knien.

Gruß im Stehen mit Bokken/Katana

Beim Betreten der Übungsfläche wird das Schwert mit der Klinge zum eigenen Körper, den Griff etwas nach vorn gestellt auf der rechten Seite mit beiden Händen in Augenhöhe gehalten. Nach

der Verbeugung wechselt man in die Haltung Schwert links eingesteckt oder rechts in der Hand. Wieder die Füße zusammen, Zehen ca. 30 Grad und Beine gerade. Das Schwert wird an der linken Seite am Gürtel, mit der Schneide nach oben, gehalten. Die Schwertspitze zeigt unter die horizontale und der Griff ist leicht zum Zentrum geneigt. Der Daumen ruht auf der Tsuba (Griffblatt) bzw. beim Bokken am Übergang zwischen Griff und Klinge. Für die Verbeugung zum Altar wird das Schwert mit der rechten Hand an der rechten Hüfte mit der Klinge nach unten unterhalb der Tsuba gehalten.

In beiden Fällen gleitet die freie Hand zur Verbeugung an die Seite des Oberschenkels und das Schwert verändert seine Position während dessen nicht.

Gruß im Stehen mit Jo

Der Jo wird mit der rechten Hand auf der rechten Seite gehalten. Die Hand stützt hier den Jo von unten mit gestrecktem Zeigefinger. Wie beim Schwert wird sich verbeugt, ohne das sich der Jo in seiner Position verändert.

Gruß im Sitzen ohne Waffe

Es geht zuerst die linke Hand nach vorn, gleich gefolgt von der rechten. Die Zeigefinger und Daumen beider Hände berühren sich so, dass sich in ihrem Zwischenraum ein Dreieck bildet. Danach senkt man seinen Kopf und geraden Oberkörper in Richtung der Hände, lässt aber die Ellbogen dicht am Knie. Zurück ruhig in umgekehrter Reihenfolge aufrichten.

Gruß im Sitzen mit Bokken/Katana

(Die Handhabung hier ist von Schule zu Schule verschieden!)

1. Gruß nach Shomen: Das Schwert wird auf der rechten Seite abgelegt, die Tsuba auf Höhe des Knies, die Schneide zeigt wieder zum eigenen Körper. Für die Verbeugung wird das Schwert mit der rechten Hand vor den Körper geführt, so dass es sich parallel zur Zentralachse befindet. Die linke Hand fasst den unteren Teil von rechts nach links mit der Daumenseite. Beide Hände legen das Schwert mit dem Griff voraus und der Schneide zum eigenen Körper nach vorn ab. Nach der Verbeugung wird das Schwert mit der linken Hand am Griff wieder zurück geführt. Hier wieder über die Vertikale zum Wechsel in die rechte Hand.

2. Gruß untereinander: Verbeugen sich zwei Schwertübende voreinander befindet sich das Schwert entweder links im Gürtel oder auf der rechten Seite liegend, wie oben beschrieben. Die Position des Schwertes wird während dieses Grußes nicht verändert.

Gruß im Sitzen mit Jo

Hierfür liegt der Jo auf der rechten Seite, etwa eine Faust breit neben dem Oberschenkel und wird im Anschluß an die Verbeugung wieder aufgenommen.