



## Einführung in die Etikette des Karate Do

### Einleitung:

Die Etikette der Do-ähnlichen Kampfkünste (Karate-Do, Judo, Aikido, Kendo, Iaido, Kyudo, Kobudo etc.) basiert auf der Idee des Buddhismus und des Zen-Buddhismus, durch Respekt und Achtung der Mitmenschen und allen anderen Lebewesen, selbst ein besserer Mensch zu werden.

### Dojo:

DO => Weg; JO => Ort; Der Begriff DOJO stammt aus dem Buddhismus, dort war das DOJO Ort der Meditation und Selbstfindung.

Die vordere Wand nennt man SHOMEN (Ort der Ehre), dort hängt oft ein Bild des Stilgründers, ist die Richtung der Verbeugung. Shomen kommt aus dem Shintoismus (jap. Naturreligion) und beschreibt dort einen Altar => SHINZEN (Ort des Gottes) oder KAMIZA (Sitz der Götter). Die Lehrer (Sensei) sitzen immer links von Shomen => JOSEKI, Schüler in absteigender Reihenfolge gegenüber => SHIMOSEKI, die Eingangsseite links von Shomen nennt man SHIMOSA.

### Gi und Obi:

Im mittelalterlichen Japan, wie auch in Europa, wurden die Rangunterschiede unter anderem durch die Kleidung dokumentiert. Funakoshi Gichin schaffte die Klassenunterschiede im Dojo ab. Jeder sollte unabhängig von seinem Rang die gleichen Voraussetzungen haben, deshalb wurde eine einheitliche Kleidung gewählt. Warum weiß? Weiß ist die Farbe der Reinheit.

Das Gürtelrangsystem wurde von Mönchen abgeleitet, die ihren Rang durch das KESEA (Schärpe) um den Hals kennzeichneten.

Es gibt 2 Stufen:

- MUDANSHA (Schüler, farbig)
- YUDANSHA / KODANSHA (Meister, schwarz)

Der Gürtel sollte nie gewaschen werden, weil jeder Tropfen Schweiß und Abrieb sammelt in ihm die Erfahrung die der Budoka gesammelt hat.

### Etikette:

*"Ohne Etikette geht jeder Respekt verloren, die Kampfkunst gerät zum Schlägertum, die Gewalt tritt hervor."*

"Das Ziel der Etikette: Du musst dein Gemüt so bilden, dass auch der roheste Schurke es nicht wagt, dich anzugreifen, selbst wenn du ruhig dastehst."

Inazo Nitobe (jap. Schriftsteller am Anfang des 20. Jahrhunderts, versuchte als erster die jap. Geisteskultur dem Westen zugänglich zu machen)

### Mokuso:

MOKUSO leitet sich von Mokusho-Zen (Zen der schweigenden Erleuchtung) ab. MOKUSO soll den Budoka auf die Konzentration und die Dojo Atmosphäre einstimmen, geistige Freiheit und Leere schaffen und ihn beim Üben zu einer von alltäglichen Dingen unbelasteten Selbsterfahrung bringen. Einfacher ausgedrückt, man soll effizienter trainieren können. Man kann sich sein Gehirn als Schwamm vorstellen, den man bei MOKUSO ausdrückt, die Alltagsprobleme rausquetscht und dann in einen Eimer mit der Aufschrift KARATE taucht um ihn damit vollsaugen zu lassen.

### Seiza:

Mit Seiza bezeichnet man die Art des Sitzens auf den Fersen in den Kampfkünsten. Es ist neben dem Lotussitz und dem halben Lotussitz die wichtigste und verbreitetste Art des Za-sen. Bei SEIZA sitzt man auf den Fersen, die Knie sind auf natürliche Art und Weise geöffnet, nicht zu eng (zu instabil) und nicht zu weit (zu viel Druck auf die Gelenke und schlechte Etikette). Im Zen sollten die Hände in HOIN gehalten werden, d.h. Hände ineinander, Handflächen nach oben, die Daumen berühren sich. In den Kampfkünsten kann man auch die Fäuste oder offenen Hände auf die Oberschenkel ablegen. Der Rücken (Wirbelsäule) sollte "natürlich gerade" nicht "Rücken gerade, Brust raus" gehalten werden,

dies ist Voraussetzung für eine korrekte Atmung. Der Übende muss die "optimale" Sitzhaltung individuell für sich herausfinden. Für Ungeübte ist es sehr schwer richtig und ruhig in SEIZA zu sitzen, deshalb sollte man dies mit besonderer Konzentration tun und dies nicht als lästige Pflicht abtun.

Auch das richtige Abknien und Aufstehen sollte man bewusst tun.

**Abknien:** z.B. Beide Knie beugen, dabei Hände auf die Knie legen, dann linkes Knie zuerst auf den Boden, danach rechtes Knie. Dabei den Rücken gerade halten. Auf die Fersen setzen. Handposition einnehmen, Kopf gerade.

**Aufstehen:** Po von Fersen anheben, rechten Fuß nach vorne aufstellen, linken Fuß auf Fußballen, dann aufstehen und gleichzeitig den rechten Fuß zum linken Fuß zurückziehen in MUSUBI-DACHI. Auch hierbei den Rücken gerade halten.

### **Rei (der Gruß):**

REI ist der symbolische Ausdruck des rechten Verhaltens. Es dokumentiert den Mittelpunkt der Verhaltensetikette und bekundet den Willen zu gegenseitigem Vertrauen, Respekt und Loyalität. Allgemein unterscheidet man zwischen dem Gruß im Stehen (Ritsu-Rei) und im Sitzen (Za-Rei)

### **Rei bei Eintritt ins Dojo:**

Dieser Gruß wird im Stehen ausgeführt. Betritt ein Schüler das Dojo soll er all seine Alltagsprobleme draußen lassen, deshalb grüßt er vor dem Betreten des Dojo durch eine kurze Verbeugung. Diese Verbeugung dient auch der Konzentrierung der Gedanken auf das Karate und der Schüler erklärt sich bereit die Dojoregeln anzuerkennen.

### **Shomen ni Rei (Gruß nach vorne):**

Shomen ni Rei wird im sitzen ausgeführt. Hierbei grüßen Schüler und Meister nach vorne Richtung Shomen (s. Dojo). Die Bedeutung dieses Grußes ist das philosophische Prinzip, dass der Mensch bevor er sich weltlichen Dingen zuwendet, sich etwas zuwenden soll das größer und bedeutender ist als er. In unserem Falle ist das, das Ideal der Kampfkunst bzw. der "Ewige Meister".

### **Sensei ni Rei (Gruß zum Meister):**

Auch Sensei ni Rei wird im sitzen ausgeführt. Die Schüler grüßen den Meister (Sensei) nicht als den Menschen an sich, sondern als Verkörperung des Ideals der Kampfkunst bzw. des "Ewigen Meister". Der Gruß gilt als Demutsgeste, als erster Schritt zur Überwindung des individuellen Ego. Der Meister grüßt die Schüler als Ausdruck seiner Verbundenheit und für deren Fortschritt für den er sich verantwortlich fühlt.

Gibt es im Dojo keinen wirklichen Sensei (eigentlich erst ab 5. Dan), wäre Sempai ni Rei (Gruß an den Älteren, bezeichnet nicht das biologische Alter, sondern den Fortschritt auf dem Weg) korrekter.

### **Otagai ni Rei: (Gruß der Schüler oder Übenden untereinander)**

Wird in der Regel im stehen ausgeführt. Die Übenden grüßen untereinander um ihr Vertrauen und ihren Respekt für den Gegenüber auszudrücken. Während des Trainings wird Otagai ni Rei hauptsächlich vor und nach Partnerübungen ausgeführt, im Dojo wird meist auf Otagai ni verzichtet und nur mit dem Kommando Rei gegrüßt.

Gruß vor der Übung: Ausdruck der Bitte und Aufforderung zum gegenseitigen Üben

Gruß nach der Übung: Ausdruck des Dankes für das gegenseitige Üben.

### **Rei vor und nach der Kata:**

Wird im stehen ausgeführt. Philosophisch gesehen wird auch hier etwas größeres und bedeutenderes als wir selbst gegrüßt. Dieser Gruß gilt auch als Gruß zu den imaginären Gegnern während einer Kata.

### **Rei vor und nach Kihon Übungen:**

Wird im stehen ausgeführt. Dieser Gruß ist hauptsächlich für einen selbst. Er dient zur eigenen inneren Einstellung und zur eigenen Konzentration.

### **Dojo Kun:**

Die DOJO KUN sind die praktischen Anleitungen zur rechten Geisteshaltung in allen Do – ähnlichen Kampfkünsten (Karate Do, Judo, Aikido, Kendo, Iaido, Kyudo, etc.). Sie dienen als Verbindung zwischen Philosophie des Do und der Technik. Sie gelten als vom Budogeist geforderter Auftrag den Weg (Do) nicht nur zu verstehen sondern auch zu leben. Jeder kann im Abgleich mit den DOJO KUN seinen Fortschritt auf dem Weg herausfinden.

Die ersten DOJO KUN stammen vom indischen Mönch Bodhidharma aus dem Shaolin Kloster. Die Karate DOJO KUN wurden von dem okinawanischen Meister Sakugawa (manchmal auch Okugawa) gegründet.

Sie lauten wie folgt:

1. Suche nach Perfektion deines Charakters
2. Verteidige die Wege der Wahrheit
3. Pflege den Geist des Strebens
4. Ehre die Prinzipien der Etikette
5. Verzichte auf Gewalt

Auch Funakoshis 20 Regeln, die mittlerweile in fast allen Stilen gelten, basieren auf den ursprünglichen fünf DOJO KUN.

Als Beispiel einige ausgewählte Regeln und die dazugehörige DOJO KUN:

1. Erkenn dich selbst zuerst und dann den Anderen => Regel Nr. 1
2. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit => Regel Nr. 2
3. Karate zu üben heißt ein Leben lang zu arbeiten, darin gibt es keine Grenzen => Regel Nr. 3
4. Karate beginnt und endet mit Respekt => Regel Nr. 4
5. Es gibt im Karate keinen ersten Angriff => Regel Nr. 5