



# DOJO ETIKETTE

- 1. Erscheine rechtzeitig,**
  - d.h. mindestens 15 Minuten vor Trainingsbeginn und beteilige dich eifrig am Aufbau der Matte sowie nach dem Training am Abbau.
- 2. Sei reinen Geistes.**
  - Achte darauf, dass deine Umgangsformen, die Haltung und deine Wortwahl respektvoll und höflich sind.
  - Folge stets den Anweisungen deines Meisters und erweise ihm stets Hochachtung.
  - Der Schüler muss alle Haltungen und Techniken ohne eigenes Urteil annehmen, um danach einen natürlichen Zustand des Verstehens zu erreichen.
  - Sei deinen Kameraden gegenüber stets hilfsbereit, höflich und ehrlich. Erkenne erst dich selbst, dann den anderen.
- 3. Lerne Ausdauer durch eifriges Training und das Überwinden von Schwierigkeiten.**
  - Wahres JIU JITSU ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig erwärmst.
- 4. Halte die Trainingskleidung und den Raum sauber.**
- 5. JIU JITSU beginnt und endet mit Höflichkeit und Respekt.**
- 6. Befreie den Geist während des Trainings von egoistischen Gedanken durch Harmonisierung von Atmung und Aktion.**
  - Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
- 7. Übe stets mit vollem Einsatz.**
  - Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
- 8. Das Dojo ist der Ort, an dem der menschliche Körper und Geist zu einer Einheit entwickelt und geformt werden.**
- 9. JIU JITSU dient nur zur Verteidigung.**
  - JIU JITSU ist Helfer der Gerechtigkeit.
- 10. Glaube nicht, dass JIU JITSU nur im Dojo stattfindet.**
  - Übertrage den Sinn der Etikette in dein tägliches Leben.

**Stärke macht souverän.  
Souveränität ist die Grundlage für gewaltfreie Lösungen!**