

Etikette

Ein Dojo (jap.: Trainingsraum) ist ein Ort der Ruhe und der Disziplin. Dies bedeutet unter anderem, dass hier einige besondere Regeln beachtet werden.

Trainingskleidung

- Grundsätzlich weißer Kampfsportanzug mit *SENKI*[®] Martial Arts Aufnäher oder weißes *SENKI*[®] Martial Arts T-Shirt mit weißer Kampfsportthose, dazu der entsprechende Budogürtel
- Für Basic Instructoren auch weißes *SENKI*[®] Martial Arts T-Shirt mit schwarzer Kampfsportthose
- Für Advanced, Senior und Head Instructoren auch schwarzes *SENKI*[®] Martial Arts T-Shirt mit schwarzer Kampfsportthose oder schwarzer Kampfsportanzug
- Saubere Kleidung sowie gewaschene Hände und Füße mit kurzen Nägeln sind selbstverständlich. Verboten sind Schmuck, Uhren, Haarspangen, Kaugummis und alle sonstige Dinge, die zu Verletzungen führen können.

Gruß

- Der Gruß im *SENKI*[®] Combat drückt den gegenseitigen Respekt und die Verbundenheit zu den Werten aus. Er ist ein wichtiger Bestandteil des Trainingsalltags.
- Beim Betreten und Verlassen der Trainingsfläche wird im Stand zur Trainingsfläche hin begrüßt.
- Zu Beginn und zum Ende des Unterrichts grüßt die Gruppe im Stand oder im Fersensitz. Dazu stellen sich alle Schüler gegenüber dem Instructor auf. Der Höchstgraduierte steht von den Schülern aus gesehen links. Der Instructor kann den gemeinsamen Gruß mit japanischen Kommandos angemessen leiten.
- Vor und nach dem gemeinsamen Üben grüßen sich die Trainingspartner im Stand
- Beim **Gruß im Stand** wird der linke Fuß herangezogen und die rechte Hand bzw. Waffe zum Herz (Symbol für gegenseitigen Respekt und die richtige innere Einstellung zum Training) geführt. Man blickt nach vorn und verneigt sich leicht.
- Zum **Gruß im Fersensitz** wird zuerst auf das linke Knie abgesetzt. Der Rücken bleibt gerade und die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Die Hände werden vor den Knien auf den Boden geführt, die Finger bilden dabei ein Dreieck. Mit Blick zum Boden neigt man sich nach vorn. Die Stirn soll dabei weder den Boden noch die Hände berühren.

Verhalten

- *SENKI*[®] Combat Sportler behandeln ihre Trainingsutensilien mit Sorgfalt. Waffen und andere Gegenstände dürfen aus Sicherheitsgründen nicht weggeworfen oder auf der Trainingsfläche liegengelassen werden.
- Alle trainieren konzentriert und führen jede Übung so oft wie möglich aus; nur intensives Trainieren garantiert das richtige Erlernen der Techniken.
- Ruft der Instructor oder Trainingspartner „Stopp“ wird die Übung sofort unterbrochen.