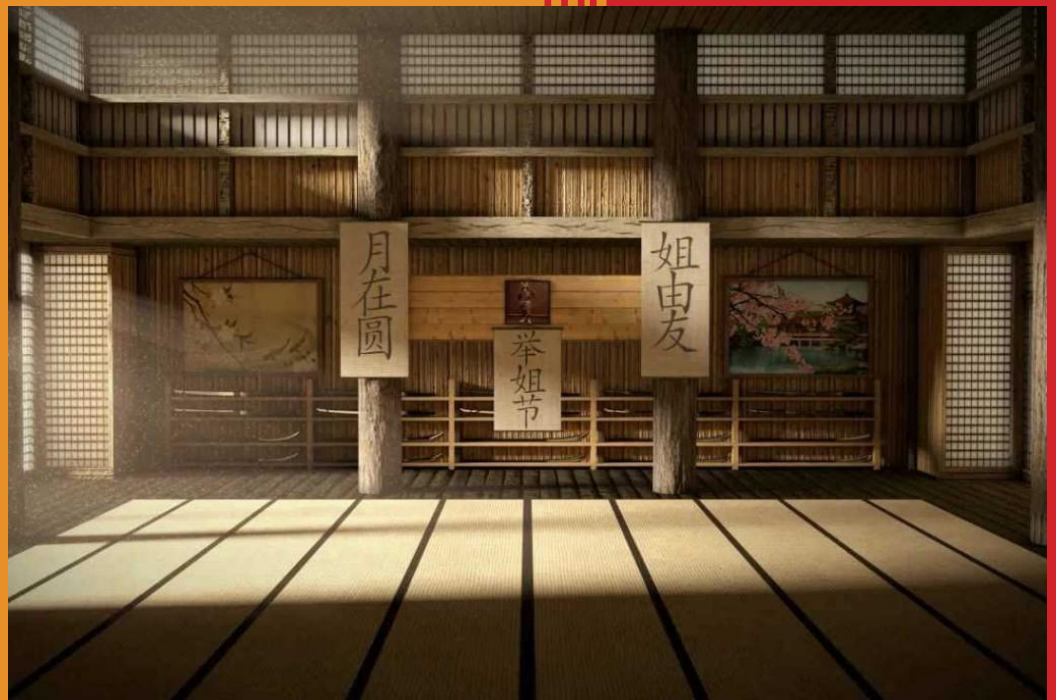




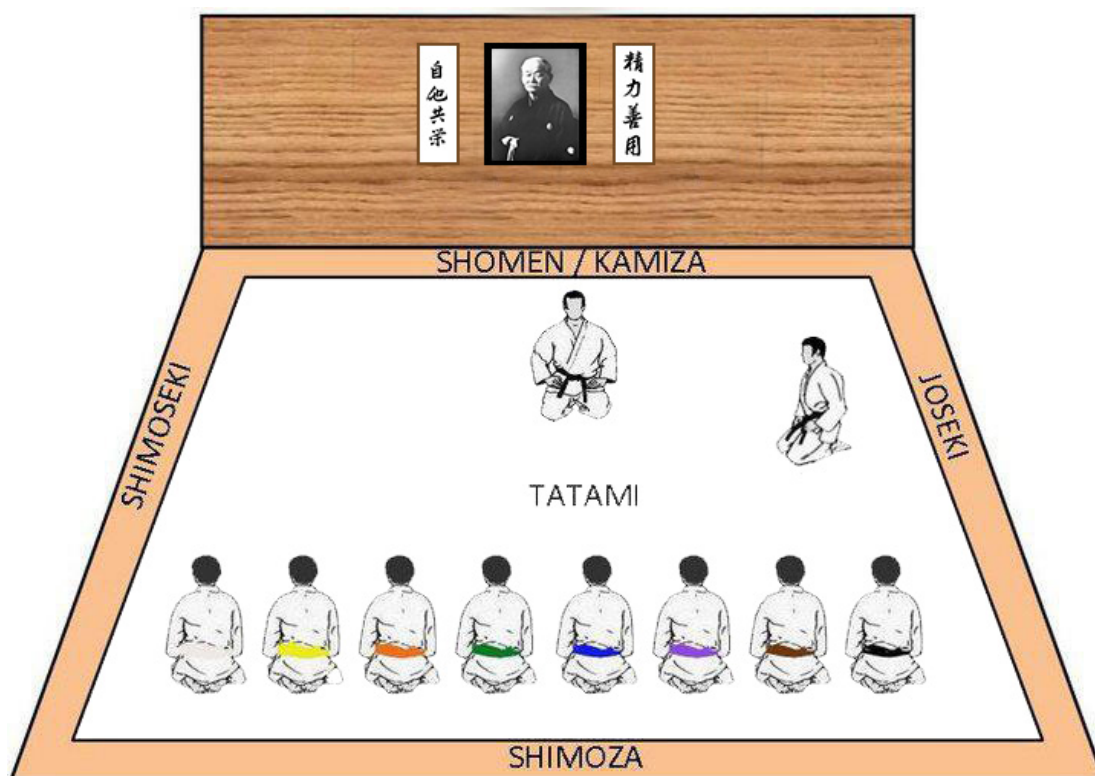
Etiquette in de dojo



Het is algemeen geweten dat er binnen de Japanse cultuur strikte etiquette- en gedragsregels bestaan. Ook in de Japanse krijgskunsten, en dus in het Kodokan Judo, is dit ook duidelijk terug te vinden en wordt dit reishiki genoemd. Meer nog, deze waarden en normen zijn een integraal onderdeel van het Kodokan Judo, en iedere judoka hoort ernaar te streven om deze traditionele, elegante omgangsvormen te bewaren. Een goed getrainde en gedisciplineerde judoka past ten allen tijden correct reishiki toe. Het is van cruciaal belang dat we reishiki bewaren; zonder dit zou het Kodokan Judo nooit de betekenis hebben die Jigoro Kano sensei had voorzien. Als je een goede kennis en praktijk van de correcte etiquette vertoont, zul je snel ondervinden dat leraars, coachen en gevorderde studenten veel sneller bereid zijn om tijd in jou te investeren en je te helpen met je verdere ontwikkeling in het Kodokan Judo. Meer nog, een judoka die het reishiki handhaaft, ontwikkelt zichzelf als persoon (respect, discipline en zelf-controle) en zal uitstijgen boven alle anderen!

1. Hoe ziet een Japanse dojo eruit?

Allereerst tref je in de dojo een “kamiza” aan. Dit is de ereplaats en bevindt zich meestal tegenover de ingang. Meestal is dit een foto van de uitvinder van het judo. Jigoro Kano. Ook staat er meestal een “katana” (Japans ceremonieel zwaard) op een standaard en er is een Japanse waaier. Deze twee dingen symboliseren de “hardheid” en het “zachte” in het judo. In de traditionele dojo heeft elke wand zijn eigen betekenis en de judoka’s kunnen niet zomaar ergens gaan zitten.



De **kamiza** is de belangrijkste en meest eervolle plaats in een dojo, gelegen aan de shomen (voorste muur). De shomen is altijd de zijde het verst gelegen ten opzichte van de ingang van de dojo. Het is gebruikelijk dat er een afbeelding van Jigoro Kano sensei gebruikt wordt om de kamiza aan te duiden, eventueel in combinatie met een perkamenten rol (shinzen) met een Japanse spreuk of afbeelding. Elke judoka moet ten alle tijden vermijden om met zijn rug naar de kamiza te staan of te zitten in het kamiza gebied. Alleen voor de dojoleider en judoka hoger dan hachidan (8e Dan) is het toegestaan om zijn/haar rug naar de kamiza te draaien en in dit gebied plaats te nemen.

De **joseki** is de tweede belangrijkste plaats in een dojo, gelegen aan de rechterkant van de kamiza. Indien de sensei een graad onder kudan (9e Dan) bezit, neemt hij/zij plaats in het joseki gebied. Alleen de personen met dezelfde graad mogen hier plaatsnemen. Of de sensei mag naar keuze één of twee lagere dangraden kiezen die plaats nemen aan zijn/haar linkerzijde. Bij een correct reishiki nemen de lagere dangraden altijd plaats aan de linkerkant van de sensei.

Het derde gebied van belang is de **shimoseki**, gelegen aan de linkerkant van de kamiza. In dit gebied nemen de lagere dangraden plaats, gerangschikt volgens hun graad. Dit kan eventueel in twee rijen gebeuren. De hoogste dangraad staat vooraan en het dichtst bij de kamiza. Indien er verschillende yudansha (dangraad houders) zijn met dezelfde dangraad, dan staat de persoon met de hoogste anciënniteit (m.a.w. de persoon die het langst de desbetreffende graad bezit) vooraan. Indien er nog mogelijkheid voor verwarring bestaat, dan bepaalt de leeftijd de rangorde bij de gelijke dangraden. In het westen wordt deze plaats niet ingenomen, maar zitten de lagere dangraden in de shimoza.

Als laatste volgt de shimoza in de rangschikking. Alle mudansha (kyugraad houders) nemen hier plaats, gerangschikt volgens hun graad. De hoogste graad staat rechts van de kamiza. Indien een hoog aantal van mudansha, worden er twee of meerdere rijen gevormd.

Het beheer van de dojo valt onder de verantwoordelijkheid van de sensei. Als student wordt er verwacht dat je de sensei helpt bij het proper houden van de tatami en de ruimte, aangezien de leraar het al druk genoeg heeft met het leiden van de school. Ook kan er ruimte voorzien zijn om schoenen, slippers en/of sportzak te plaatsen. Let er op dat deze netjes neergeplaatst worden!

Vroeger was het gebruikelijk dat de meester met zijn rug naar de noordelijke wand zat, en met zijn gezicht naar het zuiden. De leerlingen kwamen dan de ruimte via de oost en/of west zijde binnen. Dit gaat natuurlijk niet altijd. Tijdens examens of wedstrijden zitten de jury of andere hooggeplaatste personen aan de kant van de kamiza.

De hoogste banden zitten altijd het dichtst bij de kamiza. Voor de les nemen de leraar en de leerlingen plaats aan de "shimoza-zijden". Leraar en leerlingen groeten elkaar op het commando; "Sensei-ni-rei" of gewoon afgekort als 'Rei'. Aan het einde van de les gebeurt hetzelfde. De leerlingen dienen een correcte houding aan te nemen voor het groeten. Indien dit nog niet zo is zal de hoogste graad van de Shimoza deze tot orde aanmanen door middel van het bevel "Za zen".

Vanaf het moment dat je de dojo binnen stapt, wordt er van je verwacht om altijd de correcte vormen van reishiki te vertonen en deze grondig te begrijpen. Jammer genoeg hebben vele Westerse budo scholen hun voeling met reishiki verloren. Er zijn verschillende oorzaken voor dit probleem: gebrek aan kennis over het onderwerp en correct onderricht door de sensei, anderen vinden dat het helemaal niet relevant is voor het beoefenen van het Judo, gebrek aan interesse door de studenten, ... Deze gedachten zijn echter volkomen verkeerd!

Het belang van reishiki moet duidelijk zijn voor zowel de beginnende judoka als de hogere dangraden en mag nooit achterwege gelaten worden. Voor Westelingen kunnen deze gebruiken zeer vreemd overkomen, en sommigen vinden het misschien zelfs - tot onze spijt en hun verlies - enorm belachelijk.

Een fundamentele fout wordt al gauw gemaakt wanneer een persoon besluit om Kodokan Judo te gaan beoefenen. Met de Westerse cultuur in het achterhoofd wordt vaak door een nieuwe student het volgende gedacht wanneer hij/zij zich aanmeldt bij een judo school: "Hey, ik ben hier om de lessen te komen volgen. Hoeveel kost het? Wanneer begin ik? En wanneer krijg ik een zwarte gordel?". Nu, een dergelijke attitude kan werken in scholen die nogal commercieel aangelegd zijn, of niet echt legitiem. De waarheid is echter dat je veel gaat betalen, maar niets in ruil terug gaat krijgen.

Het eerste wat je als nieuwe student moet begrijpen, is dat je enorm veel nederigheid aan de dag moet leggen. In een traditionele Judo dojo stap je niet naar de sensei met de eis dat je wilt onderwezen worden, maar moet je begrijpen dat het eerst en vooral de beslissing van de sensei is om jou als student te aanvaarden. Dat maakt het eerste contact met een leraar niet altijd even gemakkelijk, zeker niet als de sensei een traditionele achtergrond en voorkeur heeft. Denk eraan, judo is er niet om jou te dienen. Jij bent er om judo te dienen.

Dus de sensei is er niet om jou te onderwijzen, maar jij bent er om onderwezen te worden door de sensei. Al lijkt dit hetzelfde, toch zit hier een subtiel verschil in: namelijk nederigheid. Vergeet dus niet dat het de school is van de sensei, en hij/zij bepaalt de regels. Het is dus zijn/haar volste recht om een potentiële student te weigeren, voor eender welke reden ook. De sensei is ook niet verplicht om nieuwe studenten aan te nemen, indien hij/zij dit niet wenst.

Het ultieme doel van een Judo dojo is het bewaren van de continuïteit van het Kodokan Judo door de jaren heen. Wanneer je als student aanvaardt wordt in de school, wees dan zeer vereerd! De sensei geeft jou namelijk de kans om te helpen deze Japanse krijgskunst te bewaren! Je betaalt nu vooral met moeite en toewijding, maar je haalt er wel door de jaren heen twee tot drie keer meer uit dan dat je geïnvesteerd hebt.

Denk er aan dat je als student altijd en overal (ook op wedstrijden) een vertegenwoordiger bent van jouw dojo. De sensei zal verantwoordelijk beschouwd worden voor jouw eventueel onbeleefd en/of oneerlijk gedrag, en dat is absoluut onaanvaardbaar! Een correcte toepassing van reishiki zal de sensei dergelijke grote schande besparen, en dus ook jezelf.

2. Groeten, wat, hoe en wanneer?

In het judo kennen wij twee vormen van groeten, Za Rei en Ritsu Rei. Beiden worden gebruikt en het soort groeten hangt af van de situatie. Ook kan de manier van groeten verschillen van land tot land. Zo zal men bvb in Spanje rechtstaand groeten aan het begin en einde van de les.

Niets is zo belangrijk in reishiki dan het het correct uitvoeren van een groet. Westelingen beschouwen het buigen vaak verkeerdelijk als een gebaar van onderwerping. Niets is echter minder waar. In de Japanse cultuur heeft het buigen en de intentie ervan een veel diepere betekenis. In het Kodokan Judo is het een gebaar van wederzijds respect voor elkaar, in plaats van de slaafse onderwerping van een persoon tot de andere.

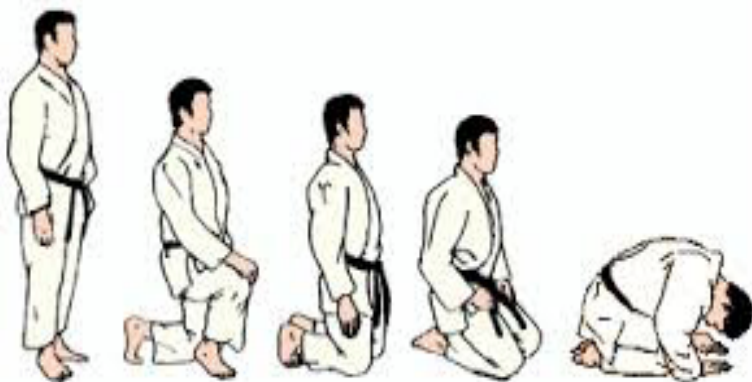
Er wordt vaak de vraag gesteld of een felle, competitieve geest wel in perfecte harmonie kan leven met wederzijds respect & vriendschap. Het is echter net reishiki wat dit mogelijk maakt. Door middel van reishiki kan er met volle overgave getraind worden, zonder dat men bang hoeft te zijn om vrienden te verliezen of zichzelf te verlagen. Reishiki kan alle negatieve aspecten verbannen uit je persoon, en een correcte & welgemeende buiging met de juiste intentie is hiervoor de eerste grote stap!

Het is belangrijk om te beseffen dat het groeten, zowel staand als zittend, niet zomaar een fysiek iets is. Het is vooral mentaal van groot belang! Wanneer de student de dojo betreedt en de kamiza groet, maakt hij op dat moment zijn/haar gedachten leeg. Alle negatieve en irrelevante onderwerpen moeten uit zijn/haar geest verdwijnen; de student bereidt zich mentaal voor om Kodokan Judo te leren. Bij het verlaten van de dojo en/of tatami, dient het groeten als afscheid en als moment voor jezelf om even stil te staan bij wat je die dag hebt geleerd.

Hetzelfde gebeurt bij het openen en sluiten van de les. Op dit moment hoort te student mentaal klaar te zijn om onderwezen te worden. Het groeten duidt op dit moment het respect voor de kamiza en de sensei aan, en de bereidwilligheid van de student.

Wanneer je een medestudent groet bij het starten van een oefening, dan vraag je hem/haar eigenlijk op een zeer respectvolle manier of hij/zij jou het plezier wilt gunnen om samen te trainen. Hou de volgende gedachten in acht wanneer je een medestudent groet: "Ik heb veel respect voor je. Ik kom met een zuivere geest en niet met de intentie om je pijn te doen. In het geval dat jij of ik toch gekwetst geraken, laat er dan geen slechte gevoelens tussen ons bestaan."

Het is dus duidelijk hoe belangrijk het buigen is in het Kodokan Judo, en welke betekenis het eigenlijk heeft. Let er dus goed op dat je buigingen uitvoert op de manier zoals deze je is aangeleerd: op een kalme, gedisciplineerde en oprechte wijze.



Za Rei of knielende groet



Ritsu Rei of staande groet

2.1. Openen & sluiten van de les

Alvorens de dojo betreden of verlaten wordt, wordt er altijd een ritsu-rei (staande groet) uitgevoerd in de richting van de kamiza. Hetzelfde gebeurt alvorens de tatami betreden of verlaten wordt, als er reeds judoak's op dat mat staan.

Opgelet! Gedurende de lessen wordt er altijd toestemming gevraagd aan de sensei alvorens de dojo of tatami te verlaten.

Na het groeten van de kamiza bij het binnen komen van de dojo en het betreden van de tatami, neemt de student plaats in zijn aangewezen gebied (shimoza). Op het teken van de sensei gaan de studenten over tot de seiza houding (traditionele Japanse zithouding). De hoogste graad in de shimoza zal dan het voorbereidende commando "kamiza ni" (alternatief kan er ook "shomen ni" of "shinzen ni" of "za zen" gebruikt worden) geven. Op dit commando zullen de studenten uit het joseki de sensei zich correct plaatsen. Indien iedereen reeds correct zit hoeft dit commando niet te worden gegeven. Na een pauze van enkele seconden zal de senior student het commando "rei" geven, met als gevolg dat iedere judoka op de tatami gelijktijdig een correcte za-rei (zittende groet) naar de kamiza zal uitvoeren. Dit dient om het respect aan te tonen voor de kamiza en het Kodokan Judo.

In geval van kwetsuur mag een judoka Ritsu Rei gebruiken in plaats van Za Rei.

Het beëindigen van de les gebeurt op dezelfde manier.

Let op! Het is zeer ongepast voor de studenten om terug recht te staan vóór de sensei. Blijf zitten totdat alle yudansha recht staan, en sta dan pas op een kalme manier terug op.

2.2. Aanvang en beëindigen van de oefening

Bij het aanvang en het beëindigen van een oefenvorm groet je respectvol naar je trainingspartner. De groet is afhankelijk van het soort oefenvormen:

- Bij grondwerk (Nage Waza of Katame Waza) gebruik je Za Rei of de zittende groet.
- Bij rechtstaande werk (Tachi Waza) gebruik je Ritsu Rei.

2.3. Wisselen van oefenpartner

Regelmatig kan worden gewisseld van trainingspartner. Om een trainingspartner uit te kiezen volstaat het naar deze toe te gaan en hem/haar te groeten. De andere persoon zal de uitnodiging beantwoorden met een wederkerige groet.

Weglopen van een trainingspartner die je uitnodigde met een groet is een belediging voor deze en zal niet worden getollereerd.

Eveneens en het snel iemand vastpakken en roepen "gegroet" niet respectvol en zal ook niet worden getollereerd.

3. Gedrag tegenover medestudenten

Het is niet alleen belangrijk om een beleefde houding aan te nemen tegenover je sensei, maar ook tegen je medestudenten, ongeacht hun rangschikking. Zonder hun zou de student namelijk geen Judo kunnen oefenen.

Wanneer de sensei een randori of uchi-komi aankondigt, is volgens de etiquette het beste dat een lagere gordeldrager de hogere benadert en vraagt of het mogelijk is om samen te oefenen.

Ook het gedrag van hogere graadhouders tegenover de lagere en meestal jongeren judoka moet correct blijven. Niets geeft een jonge judoka een betere boost dan een meelevende en ondersteunende senior judoka. Een nieuwe judoka moet verschillende obstakels en angsten overwinnen gedurende zijn ontwikkeling. Wanneer een oudere judoka hen kan overtuigen dat ze er alles aan zullen om ervoor te zorgen dat hen niets zal overkomen, zal de nieuwe student veel sneller bereid zijn om nieuwe zaken te proberen en dus zo sneller te leren. Vecht tegen het verlangen om als oudere, hoger geschikte judoka je "superioriteit" te bewijzen tegenover lagere gordeldragers. Door dit te vermijden, bereik je al exact een goed resultaat, simpelweg door een goed rolmodel te wezen voor de jongeren!

Vanaf dat een judoka de rokudan (6e Dan) graad bereikt, mag hij/zij de rood-witte band dragen. Indien ze dit wensen, mogen ze echter de zwarte gordel blijven dragen. Als je zo bevoorrecht bent dat je ooit met een dergelijke judoka mag trainen, let dan op dat je hem/haar nooit door middel van een worp op de tatami gooit, in een niet-te-ontsnappen houdgreep neemt, of een klem of wurging laat ondergaan! De etiquette vereist dat dit niet gebeurt, uit respect voor hun graad! Het is niet een kwestie van "wie is beter?". Op dit niveau is het niet langer relevant wie beter is dan de andere. Sommigen trekken deze beleefdheid zelfs door naar lagere dangraden met een oudere leeftijd. Het is perfect mogelijk dat een jonge, ambitieuze ikkyu (1e Kyu) of nikyu (2e Kyu) judoka opmerkelijk soepeler en competitief beter is dan een yudansha (eventueel een instructeur) van de meer middelbare leeftijd die al jaren niet meer fatsoenlijk gekampt heeft of last heeft van ouderdoms- of gezondheidsproblemen. Indien de rokudan judoka actief aan randori wil doen zonder dat de tegenstander dit in acht hoort te nemen, zal de rokudan zijn/haar zwarte gordel dragen en aangeven dat er niet naar deze etiquetteregel omgekeken moet worden.

Bijvoorbeeld: een Japanse Olympisch Judo kampioen keert terug naar zijn dojo met een medaille in zijn bezit. Indien hij oefent met een rokudan (of hoger) sensei, zal je merken dat de Olympische kampioen er precies nooit in blijkt te slagen om de sensei volledig te werpen of in houdgreep te nemen, ook al heeft de sensei een gevorderde leeftijd en niet langer een optimale conditie. Dit lijkt vreemd, aangezien de Olympiër dit zonder probleem hoort te kunnen. Het is echter een kwestie van enorm respect!

Hou reishiki op een hoog niveau in je dojo, en vermijd het verlangen om je sensei (of yudansha van middelbare leeftijd) te overwinnen. Denk eraan, veel sensei van sandan graad of hoger die hun leraarstatuut hebben gehaald, hebben al ettelijke jaren achter de rug waarin ze enorm veel middelen, tijd en moeite hebben gestoken om de dojo te leiden en hun huidig niveau te behalen. Het is logisch om aan te nemen dat hun competitieve capaciteiten daardoor op de achtergrond zijn geraakt. Zonder hun zou er voor jou ook geen Kodokan Judo meer bestaan, dus betuig ook op deze manier je respect.

Indien je je in het algemeen tegenover iedere judoka, ongeacht zijn/haar graad of leeftijd, respectvol en beleefd gedraagt, ben je op de goede weg.

4. Houding

Op momenten dat de leraar iets voortoont of uitleg geeft neem je niet zomaar elke willekeurige houding aan. In een dojo zijn er drie manieren om op te letten bij demonstraties.

- Rechtstaan
- Kleermakerszit
- Za zen (geknield houding)

Liggen op de buik of op de rug, liggen en steunen op één elleboog, tegen de wand leunen, ... worden niet getollereerd in de dojo. Indien dit voorkomt is het de taak van de dangraden of de hoogste leerlinggraad om de betreffende judoka tot een correcte houding aan te manen. Dit zal echter discreet gebeuren zonder de les of anderen te storen.

7. Eten en drinken

Tijdens de les zal niet worden gegeten of gedronken tenzij de leraar daar de toestemming voor geeft. Dan nog zal de judo zich van de mat verwijderen. Nooit zal hij/zij eten of drinken op de mat.

Iets eten of drinken mag enkel in functie van lichamelijke behoeften. Het mag nooit een reden zijn om de les te onderbreken.

6. Hygiëne

Ook je eigen persoonlijke hygiëne is niet alleen om gezondheidsredenen zinvol, het is ook vorm van groot respect tegenover anderen. Een gezonde geest hoort ook thuis in een gezond lichaam. Neem dus zeker de volgende punten in acht:

- Zorg voor een proper lichaam alvorens je de les start.
- Ook na de les is het aangeraden om direct een douche te nemen.
- Hou vinger- en teennagels ten alle tijden kort geknipt, anders kan je medestudent kwetsuren oplopen.
- Eventuele wonden zijn zorgvuldig ontsmet en bedekt.
- Meisjes of jongens met lange haren binden dit samen in een strakke staart of knot.
- Alle juwelen (ringen, kettingen, armbanden, horloges, ...) worden verwijderd voor de les. Dit om kwetsuren zowel als beschadigingen te vermijden. Niet verwijderbare piercings worden afgedekt met tape.
- Zorg voor een propere en vlekkeloze judogi. Was de judogi minimum één maal per week.
- Vermijd om deel te nemen aan de lessen wanneer je ziek bent (verkoudheid, griep of andere potentieel besmettelijke ziektes) of nog niet volledig hersteld bent.
- Studenten onder invloed (drank of drugs) zullen de toegang ontzegd worden.

7. Bezoekers

Eventuele bezoekers in de dojo moeten beseffen dat ze een gast zijn, en dienen zich hier ten alle tijden ook naar te gedragen. Het kan erg storend zijn voor de sensei en zijn/haar studenten indien bezoekers aan de zijlijn tegen elkaar babbelen. Gelieve dus gedurende de les de stilte te bewaren. Vooral gedurende het openen en sluiten van de les, wanneer de kamiza en sensei worden gegroet, is absolute stilte vereist. Er wordt aan de bezoekers gevraagd om het belang van dit moment te respecteren.

Indien je als ouder aan de zijlijn van de dojo toegelaten wordt, is het ten strengste verboden om je kind instructies toe te roepen. Het is ook verboden om de tatami te betreden om je kind te helpen. Veel sensei zullen je vragen om de dojo te verlaten. Wanneer je kind of jezelf als student in de dojo aanwezig is, is het aan de sensei om de instructies te geven en niet aan jou. Vergeet namelijk niet: zijn/haar dojo, dus zijn/haar regels!