

## Verhalten

Ein Dojo (das ist die japanische Bezeichnung für den Trainingsraum) ist ein Ort der Ruhe und der Disziplin. Dies bedeutet für uns, dass wir immer versuchen wollen, uns nach den SENKI® Combat Werten zu richten.

Schon im Umkleideraum achten wir auf besondere Ordnung, damit alle genug Platz für ihre Sachen haben und nichts verloren geht. Während wir auf den Beginn unseres Unterrichtes warten, sind wir ganz leise, um diejenigen nicht zu stören, die gerade trainieren.

Die vom Lehrer geforderten Übungen führen wir konzentriert und so oft wie möglich aus, denn nur intensives Trainieren garantiert uns, dass wir eine Technik auch richtig erlernen. Während wir üben, reden wir möglichst wenig, um unsere Mitschüler nicht zu stören. Wenn wir die Hilfe des Lehrers brauchen, heben wir einfach die Hand. Wenn der Lehrer das Kommando „Stopp“ gibt, beenden wir unsere Übung sofort.

Der SENKI® Combat Sportler behandelt seine Waffen und Trainingshilfsmittel mit Respekt. Wenn wir einen Stock oder einen anderen Gegenstand nicht mehr benötigen, werfen wir ihn nicht einfach achtlos in die Ecke. Schon aus Sicherheitsgründen ist dies selbstverständlich.

## Trainingskleidung

Während des SENKI® Combat Unterrichtes tragen wir einen weißen Kampfsportanzug mit Verbandsaufnäher und den unserer Graduierung entsprechenden Gürtel. Statt des Anzuges darf auch eine weiße Kampfsporthose mit einem weißen SENKI® Combat T-Shirt getragen werden. Wir trainieren entweder barfuss oder mit speziellen Mattenschuhen.

Basic Instructoren dürfen eine schwarze Kampfsporthose tragen. Inhaber der höheren Instructorlizenzen dürfen zur schwarzen Kampfsporthose ein schwarzes SENKI® Combat T-Shirt ohne Gürtel tragen.

Um Verletzungen zu vermeiden, müssen alle Schmuckstücke vor dem Training abgelegt werden. Saubere Kleidung sowie gewaschene Hände und Füße mit kurzen Nägeln sind selbstverständlich.

## Gruß

Im SENKI® Combat Unterricht drücken wir durch den Gruß unseren Respekt gegenüber dem Lehrer und unseren Trainingspartnern aus, außerdem zeigen wir so, dass wir die SENKI® Combat Werte beachten. Wir grüßen:

- vor dem Betreten der Trainingsfläche im Stand
- als Gruppe zu Beginn des Unterrichtes im Stand oder im Fersensitz
- unseren Partner vor und nach einer gemeinsamen Übung im Stand
- als Gruppe zum Ende des Unterrichtes im Stand oder im Fersensitz
- nach dem Verlassen der Trainingsfläche im Stand

Beim **Gruß im Stand** ziehen wir den linken Fuß an den rechten heran und führen unsere rechte Faust zur gegenüberliegenden Brustseite. Die andere Hand bleibt am Oberschenkel. Wir verneigen uns leicht und schauen dabei nach vorn.

Zum gemeinsamen **Gruß im Fersensitz** stellen sich zunächst alle Schüler gegenüber dem Lehrer auf. Der Höchstgraduierte steht von den Schülern aus gesehen ganz links, die anderen in der Reihenfolge ihrer Graduierung rechts daneben. Zusammen mit dem Lehrer nehmen die Schüler den Fersensitz ein, dabei setzen wir zuerst das linke Knie auf. Der Rücken bleibt gerade und die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Der Lehrer gibt nun das Kommando „Mokuso“ (gesprochen: Moksu), woraufhin alle die Augen schließen. Auf das Kommando „Yame“ des Lehrers hin werden die Augen wieder geöffnet. Mit dem Kommando „Rei“ leitet der Lehrer die gemeinsame Verneigung ein. Wir legen zunächst die Hände vor den Knien auf dem Boden ab, die Finger bilden dabei ein Dreieck. Dann neigen wir unseren Oberkörper mit Blick zum Boden weit nach vorn. Die Stirn soll dabei weder den Boden noch die Hände berühren. Nach dem Verneigen stehen alle auf das Zeichen des Lehrers hin mit dem rechten Bein zuerst auf.