



## Dojo Regeln

Damit Du von einer optimalen Trainingsatmosphäre profitieren kannst, bedarf es einiger Verhaltensregeln im Dojo. Dein Beitrag ist ein wichtiger Bestandteil dafür!

Vergesse nie, dass das Dojo sowohl ein Ort des technischen Trainings, wie auch ein Ort für Geisteskultur ist. Das Verhalten im Dojo muss daher immer einer Stätte der inneren Sammlung (Konzentration auf das Kommende) angepasst sein.

### **Sauberkeit/Hygiene/Bekleidung**

**Schuhe** Die Strassenschuhe sind in der Umkleidezone zu deponieren. Anschliessend werden „Badeschlarpen“, Hausschuhe oder ähnliches getragen. Die Tatami-Matten dürfen nur barfuss betreten werden.

**Füsse waschen** Die Füsse sind vor jedem Training zu waschen.

**Rauchen** Im Dojobereich ist striktes Rauchverbot

**Bekleidung** Wir trainieren in einem sauberen japanischen Trainingsanzug. (Karate-Gi). Die weiblichen Trainierenden tragen unter der Jacke zusätzlich ein weisses T-Shirt.

Für Wettkämpfe gelten besondere Regelungen.

### **Verletzungsgefahren vorbeugen**

**Finger-/Fussnägel** Finger- und Fussnägel sind kurz zu schneiden, so können Verletzungen vermieden werden.

**Schmuck** Bitte entferne alle deine Schmuckstücke; diese sind für dich sowie auch für deine Trainingspartnerinnen und Trainingspartner ein Gefahrenpotential.

**Haare** Aus Sicherheitsgründen sind lange Haare während des Trainings zusammen zu binden.

**Kaugummi/Drogen** Kaugummis gehören nicht in den Mund des Trainierenden. Das Risiko, die Atemwege damit zu verstopfen, ist zu hoch.

Karate ist eine Disziplin welche viel Präzision verlangt: Verzichte deshalb vor dem Training auf Alkohol/Drogen.

## **Training**

Begrüssung In folgenden Situationen sollte mit einer Verneigung, als Zeichen des Respekts und der Achtung, gegrüsst werden:

- Vor dem Betreten des Dojos.
- Vor dem Betreten des Mattenbereichs.
- Nach dem Vorzeigen einer Übung durch den Trainer.
- Vor und nach Übungen mit einem Partner.
- Beim Verlassen des Mattenbereichs.
- Beim Verlassen des Dojos.
- Am Anfang und am Ende einer Trainingslektion grüssen Lehrer und Schüler gemeinsam.

Verhalten im Dojo Die höheren Grade sind zu respektieren und ihre Ratschläge sind zu beachten. Die Höhergradierten haben ihrerseits die Pflicht für das Weiterkommen der weniger Fortgeschrittenen in kluger und freundschaftlicher Weise zu sorgen.

Behandle die Trainingspartnerin und den Trainingspartner wie deine Schwester oder deinen Bruder.

Wir trainieren mit einer Partnerin und einem Partner, nicht mit einer Gegnerin oder einem Gegner.

Im Dojo verhält man sich ruhig, laute Konversation und Lärm sind zu vermeiden.

Pünktlichkeit Pünktlichkeit wird sehr geschätzt. Solltest du dennoch einmal zu spät erscheinen, warte am Mattenrand, bis der Sensei/Trainingsleiter dich hereinbittet.

Qualität Für Kritik und Anregungen findest du immer ein offenes Ohr. Hohe Trainingsqualität und ein angenehmes Klima sind uns ein wichtiges Anliegen.

## **Ausserhalb des Dojos**

Karate ist eine Kunst der Selbstverteidigung und des Kampfsports und darf nicht wahllos angewandt werden. Der Karateka verpflichtet sich die erlernten Kenntnisse nicht an unbefugte weiterzuleiten und alle Techniken welche andere gefährden können nicht anzuwenden. Fehlverhalten kann zur Verwarnung oder gar zum Ausschluss führen.

Versicherung ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers!