



Dojo Regeln

Dojo => Trainingsraum

Damit du von einer optimalen Trainingsatmosphäre profitieren kannst, bedarf es einiger Verhaltensregeln im Dojo. Dein persönlicher Beitrag ist ein wichtiger Teil davon.

Vergiss nie, dass das Dojo sowohl ein Ort des technischen Trainings, als auch ein Ort der geistigen Kultur ist. Das Verhalten im Dojo muss daher immer einem Ort der inneren Sammlung (Konzentration auf das Kommende) angepasst sein.

Trainiere regelmässig und beständig. Nur so können sich deine Mittrainierenden auf dich verlassen. Nur durch Beständigkeit kommst du im Training weiter und wirst zum Meister.

Familienangehörige, Gäste und andere Zuschauer, die sich nicht am Training teilnehmen, verhalten sich so, dass das Training nicht gestört wird

Sauberkeit/Hygiene/Bekleidung

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

Trainiert wird in einem sauberen, weissen, japanischen Trainingsanzug. (Karate-Gi; ohne Werbebeschriftung, nur kleine Marken-Etikette sowie Club-Abzeichen). Weibliche Trainierende tragen unter dem Anzug zusätzlich ein hochgeschlossenes weisses T-Shirt.

Diese Regeln gelten auch für die Teilnahme an Turnieren und Prüfungen. Karateka, die mit einem schmutzigen Karate-Gi oder ungepflegt antreten, dürfen nicht starten.

Der Trainingsraum wird immer mit sauberen Füssen betreten. Vor dem Training werden die Füsse gewaschen.

Verletzungsgefahren vorbeugen

Halte deine Finger- und Zehennägel kurz, um Verletzungen zu vermeiden.

Entferne jeglichen Schmuck; dieser stellt für dich sowie auch für deine Trainingspartnerinnen und -partner ein Gefahrenpotential dar. Auch Piercings können Verletzungen verursachen.

Verzichte auf unüberlegte Übungen, Kraftakte und Mutproben im Training. Ebenso ist die unvorsichtige und gewaltsame Anwendung einer Karatetechnik zu unterlassen.

Aus Sicherheitsgründen müssen lange Haare während des Trainings zusammengebunden oder hochgesteckt werden.

Kaugummis gehören nicht in den Mund des Trainierenden. Die Gefahr, dass die Atemwege damit verstopft werden, ist zu gross. Karate ist eine Disziplin, die sehr viel Präzision erfordert: Deshalb vor dem Training auf Alkohol/Drogen verzichten.

Grüssen

Die Begrüssung in folgenden Situationen sollte mit einer Verbeugung, als Zeichen des Respekts und der Wertschätzung, erfolgen:

- Vor dem Betreten des Dojos.
- Vor dem Betreten der Mattenfläche.
- Nach der Demonstration einer Übung durch den Trainer.
- Vor und nach Partnerübungen.
- Beim Verlassen der Mattenfläche.
- Beim Verlassen des Dojos.
- Zu Beginn und am Ende einer Trainingsstunde begrüssen sich Lehrer und Schüler gemeinsam.

Trainingsbetrieb/Verhalten im Training

Pünktlichkeit wird sehr geschätzt. Sie ist eine höfliche Voraussetzung für Lehrer und Schüler. Solltest du dennoch einmal zu spät erscheinen, warte am Mattenrand im Seiza (Kniesitz) oder im Anza (Schneidersitz), bis der Sensei/Trainingsleiter Dich hereinbittet.

Übe Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin und lasse Dir nicht anmerken, dass Du müde oder erschöpft bist. Vermeide Klagen oder Schmerzäusserungen. Behalte deine Gedanken und deinen Körper stets unter Kontrolle.

Wegen einer Kleinigkeit macht man keine Pause. Wegen eines stärkeren Gegners oder Partners lehnt man eine Partnerübung nicht ab.

Im Karate gilt die Hierarchie der Gürtelgrade. Die höheren Grade sind zu respektieren und ihre Ratschläge sind zu befolgen. Die Höhergraduierten haben ihrerseits die Pflicht das Weiterkommen der weniger Fortgeschrittenen in kluger und freundschaftlicher Weise zu fördern.

Im Dojo verhält man sich ruhig und konzentriert. Laute Unterhaltung und Lärm sind zu vermeiden. Ausgenommen davon ist natürlich ist der Kampfschrei Kiai.

Den Anweisungen des Sensei ist Folge zu leisten. Man antwortet dem Sensei/Trainer/Lehrer, wenn die Anweisungen verstanden wurden, immer mit einem deutlichen Ossu. Dies ist ein wichtiges Grundprinzip des Karate.

Unterbrich den Unterricht nicht durch ständige Fragen. Lerne still und übe so selbständig wie möglich. Du darfst/solltest Fragen stellen, wenn du nicht weiterkommst. Frage den Trainingsleiter erst, wenn die Übung beendet ist.

Dein persönliches Verhalten ist Voraussetzung für einen reibungslosen Trainingsablauf. Sei hilfsbereit, kameradschaftlich, und aufmerksam. Beteilige dich aktiv am Training.

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

Wir trainieren mit Partnern und nicht mit Gegnern.

Es ist unhöflich das Dojo während des Trainings unaufgefordert oder unentschuldigt zu verlassen. Bei wichtigen Gründen wie z.B. Toilettengang, Unwohlsein, Verletzung ist der Trainer vorher zu informieren. Wenn möglich setze dich dich im Seiza oder Anza an den Rand und schaue interessiert zu. Wenn man das Training wieder aufnehmen kann/will zeigt man dies durch eine kurze Verbeugung im Stehen (Ritsu-rei) gegenüber dem Trainer/Lehrer/Meister an.

Für Kritik und Anregungen findet man immer ein offenes Ohr. Eine hohe Trainingsqualität und eine angenehme Atmosphäre sind uns wichtig.

Ausserhalb des Dojos

Karate ist eine Selbstverteidigungs- und des Kampfkunst und darf nicht wahllos angewendet werden. Der Karateka verpflichtet sich das erlernte Wissen nicht an Unbefugte weiterzugeben und keine Techniken anzuwenden, die andere gefährden können. Fehlverhalten kann zu einer Verwarnung oder sogar zum Ausschluss führen.

Die Versicherung ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers.

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung

Dojo-kun von Sakugawa Shungo

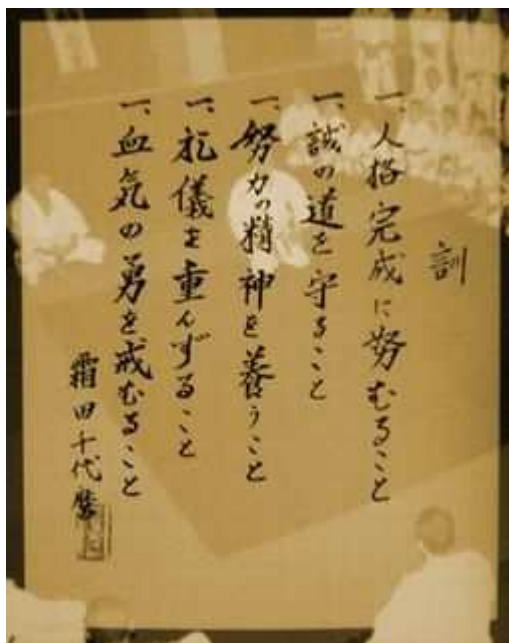
Meister Gichin Funakoshi bekannter Leitsatz ist:

«Karate ni sente nashi», «im Karate gibt es keinen Angriff» dies wird auch in vielen Büchern erwähnt.

Die fünf Dojo-Regeln wurden von dem okinawischen Karatemeister Sakugawa Shungo aufgestellt. Er nahm die chinesische Dojo-kun, die bis auf Bodhidaharama zurückreichen, als Grundlage.

Jeder der fünf Regeln beginnt mit Hitotsu, was so viel wie eins oder erstens bedeutet. Es gibt also kein zweitens, drittens, viertens und fünftens. Dadurch soll deutlich werden, dass alle fünf Punkte gleich wichtig sind.

Die Dojo-kun werden in Japan am Ende jeder Lehrstunde vom höchsten Schülergrad, dem Sempai, aufgesagt und von den anderen Schülern, den Kohai, wiederholt. Dann verbeugt man sich in gewohnter Weise.



Die Regeln

Hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomeru koto.

Eins ist: Vervollkomme Deinen Charakter. => *Suche die Perfektion deines Charakters.*

Hitotsu, makoto no michi o mamoru koto.

Eins ist: Bewahre den Weg der Aufrichtigkeit. => *Sei Aufrichtig und zuverlässig.*

Hitotsu, doryoko no seishin o yashinai koto.

Eins ist: Entfalte den Geist der Bemühung. => *Sei achtsam in deinem Streben.*

Hitotsu, reigi o omonzuru koto.

Eins ist: Sei höflich. => *Respektiere andere und unsere Regeln.*

Hitotsu, kekki no yu o imashimuru koto.

Eins ist: Halte deine Emotionen unter Kontrolle. => *Verzicht auf Gewalt.*