

# DOJO-REGELN

- **Sei STREBSAM und gib dir Mühe!**

Lustlose Schüler kann ein Lehrer nicht gebrauchen.

- **Sei PÜNKTLICH!**

Wenn Du einmal zu spät kommst, grüßt Du am Eingang im Stehen an, setzt Dich am Rand des Dojos in Seiza (Blick zur Wand) und führst selbständig Mokuso und Rei durch. Danach erhebst Du Dich und grüßt den Lehrer (SENSEI). Nach erwidertem Gruß nimmst Du Deinen Platz in der Gruppe ein.

- **SEI WACHSAM!**

Unaufmerksamkeit hat im Unterricht keinen Platz, denn im Kampf ist dies einer der größten Fehler und auch Fehler kann man sich angewöhnen!

Ob es um die Aufstellung geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: Sei so wachsam, dass Dir kein Fehler unterläuft. Jede Bewegung im Unterricht hat ihren Sinn, jedes Kommando verlangt Deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit soll im Karateunterricht ausgemerzt werden. Während einer Übung wird nicht gesprochen. Auch das stört die Aufmerksamkeit. Außerdem hört Dein Lehrer Deine Schmerzensschreie nicht, wenn alle reden!

- **SEI HÖFLICH!**

**Der richtige Umgang miteinander (Geduld, Respekt, Wertschätzung, Rücksichtnahme)**

Zeige Deinem Übungspartner, dass Du ihn achtest. Streng Dich an, ein fairer und guter Partner zu sein. Nimm Deinen Partner ernst, unterschätze ihn niemals. Im Kampf kann das tödlich sein!

Wir provozieren niemanden durch schlechtes Benehmen!

- **Der richtige Gruß zum passenden Zeitpunkt, im Stehen oder Knien.**

Beim Betreten und Verlassen des Dojos und der Matte wird **IMMER** im Stand begrüßt!

Das Training beginnt und endet **IMMER** mit Seiza und Mokuso, auch bei den Kindern, auch für Nachzügler!

**JEDER** Partner ist bei **JEDER** Übung an- und abzugrüßen. Im Stand genauso, wie am Boden. Damit kann Dein Partner sicher sein, daß Du Dich ganz auf ihn konzentrierst und er richtig mit Dir üben kann.

**EINZIGE** Ausnahme: reine SV-Einheiten, die nicht im Dojo stattfinden.

- **SEI STARK!**

Zeige Deinem Partner keine Schwäche! Lass Dir nicht anmerken, daß Du müde bist. Im Kampf wachsen Deinem Gegner im gleichen Maße Kräfte, wie Du Schwächen zeigst.

Setz Dich während des Unterrichts nicht unaufgefordert hin; leg Dich nicht während sich Deine Kameraden bei einer Übung anstrengen. Während des Unterrichts stütz Dich nicht ab, verlasse nicht Deinen Platz, zappele nicht herum; ein Kampfkünstler hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle.

- **SEI BEHERRSCHT!**

Zeige in allen Situationen Disziplin und wahre die Beherrschung!

Lerne Deine positiven und negativen Emotionen zu unterdrücken.

Es wird nicht "aus der Reihe getanz"! Das ist beim Kämpfen gefährlich für Dich und Andere!

Mache wegen einer 'Bagatellverletzung' kein großes Aufheben, kämpfe kontrolliert und konzentriert weiter; du betreibst Karate, eine harte Zweikampfsportart!

- **SEI GRÜNDLICH!**

Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn Du sie nie erreichen wirst, alleine der Weg (DO) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor. Schließe alle Übungen bewusst und konzentriert ab, dann erst kannst Du Körper und Geist entspannen.

- **SEI SAUBER!**

Deine Kleidung (Gi) ist gepflegt, ordentlich und sauber.

Dein Körper ist gepflegt und sauber.

Direkt vor dem Training werden Hände und Füße gewaschen. Nach dem Training kann man duschen.

Schmuck ist im Training nicht erlaubt. Die Haare sind ordentlich zusammengebunden, so daß sie Deinen Partner nicht stören.

Schminken ist im Karate nicht erlaubt. Beschmutz nicht den Anzug Deines Partners mit Farbe. Olfaktorische Trainingsreize durch übermäßigen Deo- oder Parfümeinsatz brauchen wir nicht! Im Dojo werden keine Schuhe getragen. Das Dojo und die Umkleidekabinen sowie die Duschen verlassen wir sauber und ordentlich.

- **Behandle das Dojo mit Respekt!**

Essen ist im Dojo nicht erlaubt, Trinken nur in den Pausen.

Das Dojo, die Umkleidekabinen sowie die Duschen sind ordentlich und sauber zu verlassen. Wir benehmen uns auch respektvoll anderen Sportarten gegenüber und wir sind froh, überhaupt einen Platz zum Üben zu haben.

- **Behandle den Lehrer mit Respekt!**

Es wird geübt, was der Lehrer vorgibt, nicht das was einem gefällt.

Trainiert wird beim Lehrer (Trainer), nicht beim ranghöchsten Gürtelträger.

Der Lehrer hat sich mit der Vorbereitung viel Mühe gegeben. Das solltest Du respektieren!

Jeder gibt sich im Training Mühe, auch der Lehrer.

- **Behandle Deine Partner mit Respekt!**

**Beim üben sind alle gleich.**

Ein schwarzer Gürtel wiegt genauso viel wie ein weißer. Ein Schwarzgurt ist nicht mehr wert als ein Gelbgurt.

Ranghöhere Schüler (SEMPAI) sollen rangniedrigen Schülern (KOHAI) bei der Ausbildung behilflich zu sein. Durch ihren Einsatz und ihre ernsthafte Haltung sollen sie zeigen, dass sie ihren höheren Grad zu Recht tragen.

Dein Partner ist Dein Freund, der Dir ermöglicht, Dein Können zu testen und zu verbessern. Er geht dabei ein großes Risiko ein.

Behandle ihn gut, denn Du willst auch morgen noch mit ihm üben können!

- **Behandle Andere mit Respekt!**

Verhalte Dich außerhalb des Dojos so, daß Du dem Ansehen des Karate-Do und Dir selbst keinen Schaden zufügst.

- **Das Dojo wird während des Trainings nicht verlassen.**

Läßt es sich einmal nicht vermeiden, wird der Trainer vorher abgegrüßt und bei der Rückkehr angegrüßt, damit er Bescheid weiß.

## Regeln für Gäste

- **STÖRE NICHT!**

Gäste sollen die Übungen nicht durch lautes Sprechen oder gar Einmischungen stören.

Ihr seid im Dojo nicht "zu Hause"!

- **HILF MIT!**

Wenn Matten aufgebaut werden müssen ist Hilfe immer gern gesehen.

Es sind EURE Kinder, die trainiert werden und auch im Dojo seid IHR Vorbild!

- **Umkleidekabinen dürfen NICHT BETRETEN werden!**

Besonders Kinder und Jugendliche sollen vor Belästigungen bei uns sicher sein.

Und auch die Kleinen können sich selber umziehen!

- **Den freundlichen Anweisungen des Lehrers ist Folge zu leisten!**

Und Vorsicht: Der kann Karate!