

## 1. Erscheine pünktlich zum Training.

Sollte dir dies nicht möglich sein, verhalte dich so, dass du das Training so wenig wie möglich störst:

Wenn du das Dojo betrittst, gehe an der Tür in seiza und warte dort bis Dich der Trainer auffordert am Training teilzunehmen. Wenn Du aufstehst verbeuge Dich vor dem Trainer und reihe dich dort ein, wo du am wenigsten störst.

## 2. Zuschauer dürfen nicht störend auf den Unterricht wirken.

Zuschauer sind gerne gesehen, jedoch werden sie gebeten sich leise zu verhalten und Kommentare zu unterlassen.

## 3. Respektiere Deine eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer.

Gehe nur ins Training, wenn du dazu körperlich in der Lage bist. Wenn es dir nicht möglich ist, bestimmte Übungen im Training mitzumachen, informiere deinen Trainer vor dem Training darüber. Gehe auf keinen Fall mit einer ansteckenden Krankheit ins Training (Erkältung, Grippe usw.) auch nicht als Zuschauer!

## 4. Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.

Zeige deinen Respekt vor der Kampfkunst, deinem Trainer und deinen Mitschülern durch dein äußeres Erscheinen und durch deine Haltung.

Bevor Du das Dojo betrittst, beachte folgende Punkte:

Trage immer ein sauberes, weißes Karate-Gi.

**Nur Frauen/Mädchen ist es erlaubt, ein T-Shirt oder Unterhemd unter dem weißen Gi zu tragen (Grundfarbe weiß).**

Binde deinen Gürtel richtig, mit zwei gleichlangen Enden.

Schneide deine Fuß- und Fingernägel so, dass sie niemanden verletzen können.

Trage niemals Schmuck während des Trainings oder klebe ihn mit Tape ab. (Verletzungsgefahr)

Betrete das Dojo nicht mit Schweißfüßen oder schmutzigen Händen, in jeder Sporthalle gibt es Waschgelegenheiten.

Unsere Gi Jacken sind weiß, außer dem Namen und Dojo-Aufnäher haben dort keine anderen Aufnäher oder Knöpfe etwas verloren.

Wir sind keine Werbeträger.

Verbeuge dich, wenn du das Dojo betrittst oder verlässt, um deinen Respekt vor der Kampfkunst und den dort Trainierenden auszudrücken.

Verbeuge dich bei deinem Trainer, wenn du das Training unterbrichst oder wieder aufnimmst.

Verbeuge dich bei deinem Partner, bevor du mit ihm übst und wenn du die Übungen mit ihm beendest.

Zeige Deinen Respekt und Deinen Dank durch eine Verbeugung, wenn Dir ein Fortgeschrittener hilft.

Wenn Du am Boden sitzt (egal ob als Zuschauer oder als Teilnehmer, der gerade Pause macht oder den Erklärungen des Trainers zuhört) Sitze dann in seiza, im Schneidersitz oder mit angewinkelten Beinen. Dem Trainer die Fußsohlen zeigen gilt als Respektlos.

## 5. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

Achte auf die Anweisungen deines Trainers und versuche sie allein oder mit deinem Partner umzusetzen. Versuche deinen Partner zu fordern - aber ihn nicht zu überfordern. Wenn dich dein Partner durch Unachtsamkeit verletzt, zeige ihm durch deine Haltung, wie er es besser machen kann. Dein Verhalten entscheidet darüber, ob Unachtsamkeit künftig vergolten wird oder durch bessere Konzentration vermieden wird.

## 6. Karate üben heißt ein Leben lang arbeiten, darin gibt es keine Grenzen.

Sei nicht überheblich, besserwisserisch oder arrogant, sondern bekenne dich zur Lernbereitschaft, denn „Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst“ (Gichin Funakoshi).

Verlasse das Dojo nicht während des Trainings, überwinde dich zum Durchhalten. Musst du deine Übung dennoch unterbrechen, vergiss nicht, dich ordnungsgemäß abzumelden.

## 7. Erkenne zuerst Dich selbst, dann den anderen

Diese Dojoregeln gelten in erster Linie für dich. Sie sollen kein Maßstab sein, an dem du andere messen sollst, sondern eine Richtlinie, die dir helfen soll, Karate-Do zu verstehen und umzusetzen. Durch die Geringschätzung anderer wird dein Karate nicht besser!

Jede Gürtelprüfung ist eine Bestätigung deines persönlichen Fortschrittes, sie ist keine Maßstab für besseres oder schlechteres Karate, darum vergleiche Deinen Gürtelgrad nie mit anderen. Bedenke jedoch, dass Du mit jeder Prüfung mehr Verantwortung für Dich und Deine Mitschüler trágst. Du wirst für die rangniedrigeren Schüler immer ein Vorbild sein und Du entscheidest, welche Art Vorbild Du sein möchtest.

Fordere niemals mehr als du verdienst.

Im Training wird es immer etwas geben, das du nicht verstehen wirst. Habe Geduld und lerne zu verstehen - alles braucht seine Zeit.

## 8. Karate-Do findet nicht nur im Dojo statt.

Verhalte dich in der Öffentlichkeit so, dass du dem Ansehen des Karate-Do keinen Schaden zufügst.

Bemühe dich auch im alltäglichen Leben zur Bescheidenheit und Kontrolle.

Diese Dojo Regeln haben als Basis die 20 traditionellen Regeln die von Gichin Funakoshi erstellt wurden.

Sie sollen allen Dojomitgliedern eine Hilfe sein, auch den Anfängern um Karate-Do besser zu verstehen und das Zusammenleben im Dojo zu verbessern.