

Trainings Regeln

- Verbeuge Dich sowohl beim Betreten wie auch beim Verlassen des Dojos.
- Die Trainingsfläche darf nicht mit Schuhen betreten werden.
- Der Körper soll sauber gehalten werden. Um Verletzungen zu vermeiden sollten Finger- wie auch Zehennägel kurz geschnitten sein. Lange Haare werden mit Vorteil zusammengebunden. **Die Füße sollen vor dem Training gewaschen werden.**
- Schmuck ist vor dem Training abzulegen. Ringe, die nicht mehr abgenommen werden können, müssen mit Klebeband abgedeckt werden.
- Nach dem Genuss von Alkohol soll nicht trainiert werden.
- Kaugummis sind während des Trainings nicht erlaubt.
- Trainiert wird in einem weissen, sauberen Karategi.
- Während des Trainings ist der Lehrer mit Sensei bzw. Senpai anzusprechen.
- Ohne die Erlaubnis des unterrichtenden Senseis resp. Senpais darf während dem Training die Trainingsfläche weder betreten noch verlassen werden.
- Gespräche unter den Trainierenden sind während des Trainings auf das wirklich Notwendige zu beschränken. Für ein effektives Training ist es wichtig, dass jeder konzentriert trainieren kann und dies auch tut.
- Wird mit einem Partner trainiert, so verbeugen sich beide vor und nach der Trainingseinheit. Dies ist als Zeichen der gegenseitigen Achtung zu verstehen.

Dojo Regeln

1. Für uns Karateka ist das Dojo eine Stätte der inneren Sammlung und der Ruhe, ein Ort der Ruhe und der Höflichkeit. Lautes, aufdringliches Verhalten und Lärmen sind uns daher ein Greuel.
2. Beim betreten oder verlassen unseres Dojos grüßen wir mit einer Verbeugung. Dieser Gruß gilt zunächst der Übungsstätte und dem Karate-Do, aber auch unserem Sensei und unserer Übungsgruppe.
3. Rufen oder gar pfeifen sind im Karate-Dojo völlig fehl am Platz! Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch den aufmunternden Zuspruch "Oss", sowie besonderen Einsatz und Anstrengung aus. Unser Karatelehrer braucht keine Beifallsbekundungen: als Sensei versucht er immer sein Bestes zu geben. Missfallensbekundungen und lasches, lustloses Üben kennen wir nicht, dies wäre eine Beleidigung für unseren Lehrer und eine Schmähung der Übungsgruppe und seines Partners.
4. Vermeide es unbedingt, verspätet zum Unterricht zu kommen! Sollte dies vielleicht doch mal der Fall sein, so grüße den Lehrer und die Gruppe kurz mit einer leichten Verbeugung, spar dir alle Erklärungen und warte auf ein Zeichen deines Lehrers, dich in die Gruppe einzuordnen, wo du als "Zuspätkommer" am wenigsten störst, ganz hinten!
5. Das verlassen des Dojo gilt als unhöflich. Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeige deinem Lehrer die Absicht durch eine leichte Verbeugung an und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch wieder korrekt zurück.
6. Unterbrich nicht den Unterricht durch Fragen oder gar durch kluge Einwände! Die meisten Fragen lassen sich durch eigenes Nachdenken selbst beantworten, stiel daher nicht durch deine Denkfaulheit den anderen Karateka und deinem Lehrer die Zeit. Nach dem Unterricht ist noch genug Zeit, Fragen und Einwände zu klären und zu besprechen.
7. Versuche immer, durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen. Sei aufmerksam, schnell und konzentriert. Bemühe dich mitzudenken, dass du der Situation immer die berühmte Nasenlänge voraus bist. Du willst Kämpfen lernen, da sind Wachsamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken die Grundvoraussetzungen.
8. Sei WACHSAM! Ob es um die Aufstellung der Übungsgruppe geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: sei wachsam, dass dir kein Fehler unterläuft. Jede Bewegung, jedes Kommando verlangt deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit muss im Shotokan-Karate Unterricht unbedingt vermieden werden, denn im Kampf ist dieses der größte Fehler.

9. Sei ERNSTHAFT! Wenn du die ganze Sache nur von der lustigen Seite her nehmen willst, so such dir bitte schnell eine andere "Sportart" aus. Karateka sind zwar sehr fröhliche Leute, aber im Unterricht ist ein gewisser Ernst dringend erforderlich.
10. Sei HÖFLICH! Zeige deinem Übungspartner, dass du ihn achtest. Streng dich an, ein fairer und guter Sportler zu sein. Nimm deinen Partner ernst, unterschätze ihn niemals, trainiere aber auch nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm. Überlasse Übungsaufforderungen immer dem älteren und höhergraduierten Partner.
11. Sei STARK! Zeige deinem Partner nie ein Zeichen von Schwäche! Lass dir nicht anmerken, wenn du müde bist. Im Kampf wachsen deinem Gegner im gleichen Maße die Kräfte wie du schwäche zeigst. Setz dich während des Unterrichts nicht unaufgefordert hin, während sich deine Kameraden bei einer Übung anstrengen. Ein Karateka hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle.
12. Sei BEHERRSCHT! Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre die Beherrschung: du treibst Shotokan-Karate eine harte Zweikampfsportart!
13. Sei GRÜNDLICH! Strebe immer nach dem höchsten Ziel - der Perfektion! Selbst wenn du sie nie erreichen wirst, allein der Weg (Do) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor ("Yoi"), schließe sie bewusst und konzentriert ab ("Yame"), dann erst kannst du Geist und Körper entspannen. Wehre dich gegen Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Unterricht die Zeit, widme dich nur der Sache selbst, deiner Übung und deinem Partner.
14. Sei SAUBER! Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf "Tuchföhlung", d.h. in sehr nahen Körperkontakt, daher müssen gewisse hygienische Grundbedingungen erfüllt werden. Wasch dir vor jedem Training die Füße, schneide Finger- und Fußnägel kurz und reinige sie gründlich. Achte auf Sauberkeit deines Karate-Gi. Alkoholgenuss vor dem training, unmöglich! Auch Schmuck jeder Art hat im Shotokan-Karate Unterricht nichts zu suchen. Essen, Trinken oder Kaugummi während des Unterrichts, undenkbar. Ebenso haben Straßenschuhe im Dojo nichts zu suchen, da wir barfuß trainieren!
15. Sei BESTÄNDIG! Du hast dich entschlossen, Shotokan-Karate zu lernen. Nun besuche regelmäßig den Unterricht. Dein Lehrer und Partner mögen es gar nicht, wenn du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst, nur weil du zu träge warst, deinen Unterricht zu besuchen.