



## ... Dojo Regeln

Karate beginnt mit Respekt (Rei).

Das beginnt mit dem Betreten des Raumes, in dem wir Karate trainieren, dem Dojo.

Im Dojo herrschen Ordnung und Disziplin. Alle Besucher des Dojos, Gäste und Schüler, verhalten sich nach diesen Regeln.

Wir begrüßen uns - wie in Japan üblich - mit einer Verbeugung. Wir verbeugen uns, beim Betreten und Verlassen des Dojos, gegenüber dem Lehrer, wenn er die Übungsfläche betritt, zu Beginn und am Ende jeder Partnerübung oder Kata, zu Beginn und am Ende des Unterrichts entscheidet der Meister, ob sich alle Schüler in einer Linie oder im Kreis aufstellen. Dann verbeugen wir uns (Rei), knien uns hin, meditieren (Mokzu), grüßen im Knien, erheben uns und grüßen erneut.

Trainiert wird barfuß, ohne Schmuck, Kettchen, Uhren oder Armbänder. Fuß- und Fingernägel sollten kurz sein.

Höhere Grade werden respektiert. Ihre Ratschläge dankend akzeptiert.

Die Anweisungen des Lehrers werden sofort und ohne Widerspruch befolgt.

Es wird nicht gequatscht. Trotzdem sind die Schüler zueinander freundlich und höflich. Niemand darf einen anderen kränken oder mutlos machen.

Niemand will im Training verletzt werden. Niemand will nach dem Training traurig sein. Deshalb nehmen wir uns vor, niemanden zu verletzen, auch wenn wir einen Kampfsport ausüben.

Kommt ein Schüler zu spät, dann wärmt er/sie sich selbständig auf und wartet auf ein Zeichen des Lehrers. Erst dann wird zum Lehrer begrüßt und am Training teilgenommen.

Muss ein Schüler die Übungen unterbrechen, dann setzt er/sie sich an den Rand und beobachtet trotzdem aufmerksam den Unterricht (und daddelt nicht etwa am Handy).

Während des Trainings darf nicht fotografiert oder gefilmt werden.

Besucher sind im Dojo willkommen, wenn sie sich ruhig verhalten. Ein Dojo ist ein Ort für körperliche und geistige Übungen.