



Dojokun für Karate-Ka

(Version 31. August 2017)

Dojokun (japanisch 道場訓, *Dojo Regeln* oder *Regeln für das Training der Kampfkünste*) sind die Verhaltensregeln des Budo (Kampfkünste).

Für uns sind korrektes Verhalten, Anstand und Respekt Grundsteine des Karate, darum haben wir diese Verhaltensregeln erstellt. Karate beginnt und endet mit Respekt. Nach diesem Grundsatz funktioniert Seishinkai.

Dojo (Trainingsraum)

Wir möchten dich bitten, an die zweiten Trainings an Trainingsabenden im Judo Club Dübendorf frühestens 15 Minuten vor Trainingsbeginn zu erscheinen. Für die Schüler der ersten Trainingsstunde ist es unangenehm, wenn die ganze Zeit Personen durch das Dojo laufen, da die Umkleidekabinen nicht optimal platziert sind. Dies lenkt die Schüler zu fest ab, darum bitten wir um Rücksicht.

Um pünktliches Erscheinen zum Training wird gebeten, da ein Zuspätkommen andere Trainingsteilnehmer stört. Sollte es trotzdem vorkommen, so hat sich der Zuspätkommende so lange am Mattenrand abzusitzen, bis ihn der Lehrer durch eine kurze Verbeugung zum Training auffordert.

Beim Betreten und Verlassen des Dojo hat sich jeder zu verbeugen. Dies ist Ausdruck des Respekts vor den Begründern und Meistern der gelehrten Budo Sportarten, sowie Begrüssung der bereits Anwesenden.

Das Betreten der Übungsmatten (Tatami) mit Strassenschuhen ist untersagt.

Verlässt ein Übender während des Trainings die Matte, so hat er sich beim Lehrer abzumelden, kehrt er wieder zurück, so erfolgt ebenfalls beim Lehrer seine Anmeldung.

Wertsachen (Portemonnaie, Uhren, Ringe etc.) sollen nach Möglichkeit **nicht** ins Training mitgenommen werden. Gelegenheit macht Diebe. Falls du trotzdem Wertsachen dabei hast, dann nimm diese bitte ins Dojo mit. Auf diese Weise können wir sicherstellen, dass uns nichts abhandenkommt.

Schüler

Vor dem Training ist der Konsum alkoholischer Getränke untersagt. Ebenso der Verzehr geruchsintensiver Speisen. Während des Trainings sind Kaugummi, Bonbons, Essen und Trinken untersagt und dürfen schon gar nicht auf die Matte gebracht werden.

Es passiert immer wieder, dass Schüler eine Trainingslektion besuchen wollen, obwohl kein Training stattfindet oder nur ein Training mit einem speziellem Personenkreis. Darum bitten wir euch um folgendes:

- Bitte schaut, **bevor** ihr ins Training geht, auf dem Trainingsplan nach, ob an diesem Tag wirklich ein Training für euch stattfindet.
- Eltern bzw. Begleiter von Kindern, welche aufgrund ihres Alters noch nicht alleine ins Training gehen können, bitten wir, ihre Kinder nicht nur bis zur Türe, sondern **immer ins Dojo bzw. in die Turnhalle zu begleiten** um sicherzustellen, dass das Training stattfindet. Wir (die Trainer) sind verantwortlich, sobald sich der Karate-Ka beim Trainer gemeldet hat. Die Trainer stellen sicher, dass die Kinder während der Lektion im Dojo bleiben.

Wir legen grossen Wert auf **Hygiene**. Bitte kommt **sauber und gewaschen** ins Dojo oder duscht euch vor dem Training im Dojo. Auch Finger- und Zehennägel sollen kurz geschnitten werden. Dies zur eigenen Sicherheit und zur Sicherheit eurer Trainingspartner (Verletzungsgefahr).



Sämtliche Räume, die dem Dojo angegliedert sind, sind sauber zu hinterlassen. Leere Getränkeflaschen etc. sind **ausserhalb** des Dojo zu entsorgen.

Brillen, Ringe, Ketten, Ohrringe, Piercings etc. müssen vor dem Training abgezogen werden, um Verletzungen vorzubeugen. Falls ein Schmuckstück nicht abgezogen werden kann, muss dieses mit Klebeband überklebt werden.

Trainiert wird immer im traditionellen Gi. Dieser muss sich in einem sauberen Zustand befinden und regelmässig gewaschen werden.

Knaben und Männer müssen **immer** während dem Training einen Tiefschutz tragen.

Mädchen und Frauen müssen **immer** während dem Training einen Brustschutz tragen.

Bitte nehmt in **jedes** Training eure zusätzliche Schutzausrüstung (Hand-, Zahn-, Schienbein-, Unterarmschütze) mit.

Mädchen und Frauen dürfen unter ihrem Gi (Trainingsanzug) ein T-Shirt tragen, aber nur in **weisser Farbe**. Knaben und Männer dürfen **keine** T-Shirts unter dem Gi tragen. Da wir uns an die Traditionen und Regeln des Karate halten möchten, bitten wir dich, diese Regel zu befolgen.

Mädchen und Frauen mit langen Haaren sollen ihre **Haare zusammenbinden**.

Training

Zu Beginn und Ende eines jeden Trainings knien sich die Schüler sich gegenüber dem Lehrer ("*Sensei*" bzw. "*Sempai*") in einer oder mehreren Reihen ab (genannt "*Seiza*") und verbeugen sich vor diesem ("*Sensei Ni Rei*" bzw. "*Sempai Ni Rei*").

- Während dem Verbeugen zu Beginn des Trainings sagt der Schüler "*Onegai Schimas(u)*" (das "U" wird nicht ausgesprochen). Übersetzt heisst das "Ich bitte um Unterweisung".
- Während dem Verbeugen am Ende des Trainings sagt der Schüler "*Arigato Gozaimas(u)*" (das "U" wird nicht ausgesprochen). Übersetzt heisst das "Vielen Dank".

Dies sind Zeichen der Anerkennung, der Höflichkeit und des Respekts vor ihm. Diese Bezeugung wird vom Lehrer erwidert.

Wünscht man vom Lehrer während des Übens eine Erklärung, so hat man sich ihm zuzuwenden und durch eine Verbeugung ihm gegenüber auf sich aufmerksam zu machen. Erst nachdem dieser sich dem Schüler zuwendet und sich ebenfalls verbeugt kann das Wort an ihn gerichtet werden.

Diskussionen über eine Technik mit dem Lehrer während der Lektion sind zu unterlassen.

Das Training hat konzentriert zu erfolgen, da ein oberflächliches und nachlässiges Verhalten oft Ursache für Verletzungen ist.

Es kann passieren, dass man während dem Trainingsbetrieb verletzt wird. Eine Wunde, vor allem eine offene oder blutende Wunde, ist sofort zu melden, damit sie so schnell wie möglich versorgt werden kann.

Während des Trainings sind Störungen, wie z.B. laute Diskussionen oder Kommentare zu unterlassen.

Während der Vorführung und der Erklärung der Technik darf der Lehrer nicht angesprochen werden. Für Fragen an ihn ist beim anschliessenden Üben genügend Zeit.

Zur Vorführung einer Technik kann sich der Lehrer einen Trainingsteilnehmer auswählen. Hierzu verbeugt er sich kurz in Richtung des Schülers. Dieser erwidert die Verbeugung und nähert sich dem Lehrer auf ca. 1 ½ m. Hier erfolgt abermals seitens des Schülers eine Verbeugung, die vom Lehrer ebenfalls erwidert wird. Eine



Angriffshaltung gegenüber dem Lehrer ist erst auf Aufforderung einzunehmen. Während der Lehrer erklärt, hat sich der Schüler abseits, jedoch in Nähe des Lehrers, auf das linke Knie niederzuknien.

Vor und nach einer Übung mit einem Trainingspartner oder beim Wechsel hat man sich vor diesem zu verbeugen. Wird man durch eine Verbeugung von jemandem zum gemeinsamen Trainieren aufgefordert, hat man dieser nachzukommen.

Ratschläge höher graduerter, älterer oder erfahrener Personen sind diskussionslos entgegenzunehmen.

Verlasse das Tatami bzw. das Dojo nicht während des Trainings ohne die Erlaubnis des Lehrers.

Anstand und Respekt

- Beachte deine Verantwortung gegenüber deinem Trainingspartner und behandle ihn so, wie auch du behandelt werden willst.
- Behandle deinen Lehrer mit der nötigen Höflichkeit und Achtung, denn er bemüht sich um deine Ausbildung.
- Sei höflich und hilfsbereit, aber dränge dich nicht auf.
- Sei aufrichtig, loyal und zuverlässig.
- Gehe mit deinen Fähigkeiten sinnvoll um. Unterlasse gewalttätiges und unkontrolliertes Verhalten. Missbrauche weder das Wissen noch das Können, das du dir in der Übung der Kampfkünste aneignest, für eigennützige Zwecke. Bekenne dich zur körperlichen wie zur geistigen Gewaltlosigkeit und bemühe dich in allen Problemsituationen um friedliche Alternativen. Denke daran, dass die erlernte Technik anderen gegenüber **nur** in einer Notwehr, Nothilfe oder Notstandssituation angewendet werden darf.
- Lass dich zu keinen unfairen Aktionen oder Handlungen hinreissen.
- Überheblichkeit und Arroganz sind fehl am Platz.
- Vermeide jede Form des egoistischen Strebens. Überwinde den Egoismus, die Selbstsucht und die Habgier, sei massvoll im Nehmen und grosszügig im Geben. Dränge dich nicht in den Vordergrund, halte deine Ansprüche niedrig und bekenne dich zu Verantwortung, gegenseitiger Hilfe und Toleranz.
- Benimm Dich immer korrekt, denn nur so wirst auch du geachtet.
- Schliesse niemanden aus, der anders ist als du selber, denn im Gi und im Herzen sind wir alle gleich.
- Strebe danach, den wahren Geist der Kampfkunst zu fördern durch
 - o Vervollkommnung deines Charakters
 - o mentale Entwicklung
 - o Gesundheit, körperliche Entwicklung
 - o Fertigkeit, Tüchtigkeit im Karate
 - o Respekt, Höflichkeit gegenüber anderen
 - o Bescheidenheit.
- Kritisiere immer nur unter 4 Augen und nie in der Öffentlichkeit.
- Ehre und respektiere die Budo-Etikette und bemühe dich darum, sie in deinem Verhalten sichtbar zu machen. Gehe nicht gedankenlos über sie hinweg und suche nicht nach Entschuldigungen, wenn du sie verletzt. Gleiche Fehler durch erhöhte Hingabe aus und lasse sie nicht auf sich beruhen.
- Bemühe dich darum, nicht nur deinen Körper zu üben, sondern begegne deinen inneren Unebenheiten mit derselben Kraft, wie du im Training lernst, äussere Schwierigkeiten zu überwinden.
- Achte das Leben, deine Kunst und den anderen Menschen. Pflege gegenseitige Beziehungen mit ehrlicher Gesinnung und vermeide Haltungen, durch die du in Frage gestellt werden kannst. Stehe zu deinen Verantwortungen und pflege den Geist der Freundschaft.