



SWISS SEISHINKAI KARATE-DO



Swiss Seishinkai Karate-Do Information Package

(Version 24. November 2025)

Auf den nachfolgenden Seiten findet ihr alle wichtigen Informationen unserer Schule. Weitere interessante Information können auf unserer Homepage www.seishinkai.ch gefunden werden.



Inhaltsverzeichnis

- Informationen

- Administratives
- WhatsApp
- Material
- Trainingsplan
- Training
- Trainingszeiten
- Kyu-Prüfungen
- Werbung
- Formulare
- Facebook

- Dojokun für Karate-Ka

- Dojo
- Schüler
- Training
- Anstand und Respekt

- Dojokun für Eltern und Angehörige von Karate-Ka

- Dojokun für Trainingsleiter



Informationen

Administratives

Wir senden **alle Informationen** (Prüfungseinladungen, Kurse etc.) **via E-Mail** um Kosten zu sparen. Es ist wichtig, dass du deine E-Mails **regelmässig** überprüfst. Bitte nimm unsere E-Mail-Adresse in deinem Adressbuch auf, sodass unsere E-Mails nicht in deinem SPAM Ordner landen. Mit dem Lesen unserer E-Mails bist du immer auf dem neusten Stand der Dinge. Bei Kindern ist es sehr wichtig, dass auch die E-Mail-Adresse eines oder beider Elternteile angegeben wird, so dass sie auch informiert sind. In Ausnahmefällen können wir die Informationen auf Wunsch gegen einen Aufpreis von CHF 25.00 pro Semester mittels Post zusenden.

Falls du Anregungen, Kommentare oder Reklamationen hast, bitten wir dich herzlich, dies uns mitzuteilen. Wir sind auf dein Feedback angewiesen, damit wir für dich ein optimales Training gestalten können. Folgende Möglichkeiten stehen dir zur Verfügung:

- Telefon 044 500 10 87
- E-Mail info@seishinkai.ch
- Mündlich Vor oder nach dem Training

WhatsApp

Wir benutzen den WhatsApp Gruppen-Chat **Seishinkai Training Chat** für gewisse Informationen, welche das Training betreffen oder um kurzfristige, wichtige Informationen zu kommunizieren. Die angegebenen Handy Nummern auf dem Anmeldeformular haben wir in diesen Gruppen-Chat aufgenommen. Er wird **ausschliesslich** für trainingsbezogene Informationen genutzt und darf nicht zur Unterhaltung oder zum Versand von anderen Mitteilungen verwendet werden.

Material

Wir kaufen die **Karate Anzüge (Japanisch Gi)** für unsere Schüler im Wachstum meistens eine Nummer zu gross. Dies aus zwei Gründen:

- der Gi geht beim Waschen ein bisschen ein
- Kinder können den Gi länger tragen.

Wir müssen darauf bestehen, dass der Karate Gi an den Armen und Beinen entsprechend mit Falz nach innen umgenäht bzw. gekürzt werden muss. Ärmel und Beine sollen ca. 2 cm kürzer sein als bei normalen Kleidern. Damit wird sichergestellt, dass man nicht mit den Fingern hängenbleibt bzw. über zu lange Hosenbeine stolpert.

Ein zu langer Gi mit umgekrempelten Armen und Beinen **wird nicht akzeptiert im Training**.

Folgende Möglichkeiten stehen dir zur Verfügung für Material-Bestellungen:

- E-Mail
- Persönlich an einen der Trainingsleiter.

Das Material wird euch im Training abgegeben.

Trainingsplan

Es kann sein, dass Angaben auf dem Trainingsplan während dem Jahr ändern. Grössere Änderungen kommunizieren wir allen Schülern via E-Mail. Kleinere Änderungen, welche die Schüler nicht betreffen, kommunizieren wir nicht. Um sicher zu sein, dass du immer den aktuellen Trainingsplan hast, kannst du auf unserer Homepage www.seishinkai.ch unter *Trainingsplan* nachschauen. Dieser Trainingsplan ist **immer** auf



dem neusten Stand. Um sicher zu gehen, dass du den neusten Trainingsplan hast, haben wir ein Datum unter dem Titel eingefügt.

Training

Während den offiziellen Schulferien führen wir **Workshops** durch. Dieses Trainings finden entweder an einem Montag oder Freitag statt. Was ist ein Workshop? In dieser Stunde können wir sowohl auf fortgeschrittene Kinder (Blaugurt und höher) als auch auf Erwachsene (alle Ränge) individuell eingehen, wenn sie Fragen haben zu Techniken oder eine Kata üben möchten. Bitte beachte die **speziellen Trainingszeiten** auf dem Trainingsplan.

Trainingszeiten

| | |
|--------------------|--|
| Montag: | Judo Club Dübendorf, Neuhofstrasse 23, Dübendorf 18.00 - 19.00 Kinder 19.00 - 20.00 Jugendliche & Erwachsene |
| Donnerstag: | Schulhaus Flugfeld, Rechweg 18, Dübendorf 18.15 - 19.15 Kinder *** 19.15 - 20.15 Jugendliche & Erwachsene |
| Freitag: | Judo Club Dübendorf, Neuhofstrasse 23, Dübendorf 18.00 - 19.00 Kinder 19.00 - 20.00 Jugendliche & Erwachsene |

*** Die erste Trainingsstunde in der Turnhalle des Schulhauses Flugfeld kann von 18:15 bis 19:15 im Parallelbetrieb von

- fortgeschrittenen Kindern ab Grüngurt
- Jugendlichen ab 14 Jahren (ohne Gurtbeschränkung)
- Erwachsenen (ohne Gurtbeschränkung)

genutzt werden. Die Turnhalle ist ziemlich gross und die Kinder, die das Training am Donnerstag besuchen, brauchen nur einen Teil der Halle.

Diese Stunde kann auf zwei Arten genutzt werden:

Selbststudium

Jeder Karate-Ka kann für sich selbst oder mit anderen Karate-Ka zusammen üben. Diese Stunde ist eine perfekte Gelegenheit Kata zu lernen bzw. zu vertiefen oder sich auf eine Prüfung vorzubereiten.

Training

Sensei, Sempai oder Schwarzgurt können spezielle Lektionen anbieten (Kumite, Kata ...). Sie oder er wird dies in unserem WhatsApp Gruppen Chat mitteilen. Dieses Angebot wird so früh wie möglich kommuniziert. Wenn du an einer solchen Lektion interessiert bist, dann **bestätige** dies so schnell wie möglich bei der jeweiligen Trainingsleitung. Nur so weiss die Trainerin bzw. der Trainer, ob Interesse an einer Lektion besteht oder nicht.

Wichtig

- Die Trainingsleiterin oder der Trainingsleiter gemäss Trainingsplan hat die Entscheidungsbefugnis einem Training zuzustimmen oder dies abzulehnen. In einigen Fällen wird die ganze Halle gebraucht und das Training gemäss Trainingsplan hat natürlich Vorrang.
- Diese Lektion soll ausschliesslich für Karate oder Iaido gebraucht werden und nicht für Spiele. Ausnahmen müssen mit den Sensei Alex oder Santo abgesprochen werden.
- Während Prüfungen, Prüfungssimulationen, Konditionstrainings und Kursen kann diese Möglichkeit nicht genutzt werden.



- Prioritäten zur Hallennutzung:
 1. Training gemäss Trainingsplan
 2. Lektionen von Sensei, Sempai und Schwarzgurten
 3. Selbststudium

Diese Stunde zählt und wird als besuchte Lektion angerechnet (nicht vergessen ein "X" zu machen in der Anwesenheitsliste).

Kyu-Prüfungen

Manchmal gibt es Verwirrungen, wie unsere Gurt-Prüfungen (Kyu-Prüfungen) ablaufen. Alle Schüler werden ungefähr zwei Monate im Voraus via E-Mail über die bevorstehenden Prüfungen informiert. Es ist wichtig, dass dieses E-Mail und die darin enthaltenen Beilagen **gelesen und verstanden** werden. Die Kyu-Prüfung besteht aus **drei Teilen**:

- Kata-Kurs
- Prüfungssimulation
- Kyu-Prüfung

Nur wer an **allen** drei Lektionen teilnimmt, kann eine Prüfung bestehen. Diese drei Lektionen sind auf dem Jahresplan **in Rot hinterlegter Farbe** markiert. Wir weisen darauf hin, dass diese Daten mindestens ein halbes Jahr im Voraus bekannt gegeben werden. Der Karate-Ka kann sich somit auf diese Termine einstellen.

Werbung

Auch wir sind auf Werbung angewiesen und die beste Werbung ist immer noch eine Empfehlung eines Mitgliedes. Wenn du ein neues Mitglied bringst, dann wirst du dafür belohnt. Mehr Details findest du auf dem Formular „Freundschaftswerbung“, es lohnt sich! Karate-Unterlagen und Flyers können bei uns bezogen werden.

Formulare

Unsere Formulare können entweder auf unserer Homepage www.seishinkai.ch runtergeladen oder bei uns in Papierform bezogen werden.

Facebook

Unsere Schule ist auf Facebook (Swiss Seishinkai Karate-Do). Wir posten unsere Veranstaltungen, Fotos etc. auf diesem Medium. Natürlich würden wir uns sehr freuen, wenn du unsere Seite in dein Profil hinzufügen und sie deinen Kolleginnen und Kollegen, Verwandten und Bekannten weiterempfehlen würdest. Den Link findest du auf der Willkommen-Seite unserer Homepage (einfach auf den "Facebook" Button klicken).



Dojokun für Karate-Ka

Dojokun (japanisch 道場訓, *Dojo Regeln* oder *Regeln für das Training der Kampfkünste*) sind die Verhaltensregeln im 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 zu warten, bis ihn der Lehrer durch eine kurze Verbeugung zum Training auffordert.

Beim Betreten und Verlassen vom 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 speziellen 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** vom 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** einen Tiefschutz während dem Training tragen.

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

Bitte nehmt in **jedes** Training eure **Handschütze** und falls ihr habt, zusätzliche Schutzausrüstung (Zahn-, Schienbein-, Fuss-, 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 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
 - Vervollkommnung deines Charakters
 - mentale Entwicklung
 - Gesundheit, körperliche Entwicklung
 - Fertigkeit, Tüchtigkeit im Karate
 - Respekt, Höflichkeit gegenüber anderen
 - 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.



Dojokun für Eltern und Angehörige von Karate-Ka

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

Diese Regeln gelten nicht nur für Karate-Ka, sondern auch für die Angehörigen (Eltern, Bekannte etc.) 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. Wir danken euch dafür, dass ihr euch in eurer Vorbildfunktion für die Kinder an diese Regeln haltet.

- Ich bin besorgt, dass mein Kind nur etwas Leichtes isst und trinkt bevor es ins Training geht. Zu viel Essen vor dem Sport ist nicht gesund. Bevor ich mit ihm/ihr ins Training gehe, lasse ich es noch schnell aufs WC gehen.
- Mein Kind ist sauber, die Fuss- und Fingernägel sind geschnitten und sein/ihr Gi ist gewaschen.
- Bevor ich das Dojo betrete, schalte ich mein Mobile auf lautlos oder schalte es ab. Ich möchte den Unterricht nicht stören.
- Wir gehen höflich miteinander um im Dojo.
- Ich weiss, dass ich bei den ersten Trainingsstunden zuschauen darf, dann aber besser nicht mehr in Dojo bin, um mein Kind nicht abzulenken.
- Mit Strassenschuhen betrete ich weder die Dojo Fläche noch die Turnhalle.
- Ich achte die Privatsphäre in der Männer- und Frauenkabine. Der Papa benützt die Männer- und Mama die Frauenumkleidekabine.
- Als Zuschauer verhalte ich mich ruhig, telefoniere, esse oder trinke nicht und unterhalte mich nicht mit anderen Zuschauern.
- Kritik, Fragen oder sonstige Themen werden stets unter vier Augen mit dem Sensei (Dojo Leiter) behandelt.
- Ich kann die Trainer vor oder nach dem Training etwas fragen, aber nicht während den Trainings.
- Bevor ich mein Kind ins Training bringe schaue ich auf dem Trainingsplan nach, ob wirklich eine Trainingslektion stattfindet für mein Kind.
- Ich bin besorgt, dass mein Kind pünktlich ins Training geht. Falls mein Kind aufgrund seines Alters noch nicht alleine ins Training gehen kann, begleite ich mein Kind nicht nur bis zur Türe, sondern ins Dojo bzw. in die Turnhalle. Ich stelle mit dem Trainer sicher, dass ein Training stattfindet. Ich weiss, dass die Trainer ab Dojo bzw. Turnhalle für mein Kind verantwortlich sind. Sie stellen sicher, dass mein Kind während der Lektion dortbleibt.
- Fotos während dem Trainingsbetrieb mache ich nur mit Erlaubnis des Trainers.
- Ich bin besorgt, dass ich mein Kind pünktlich auf Trainingsende wieder abhole.

Wir danken euch ganz herzlich für eure Zusammenarbeit.



Dojokun für Trainingsleiter

Sei dir immer deines Standes bewusst und zeige Verantwortung und Würde. Habe Geduld mit deinen Schülern, nötige sie zu nichts, sondern lehre sie durch dein Beispiel. Denke immer daran, dass du der Massstab bist, an dem sie sich orientieren.

Achte auf eine Atmosphäre von Disziplin, Respekt und Vertrauen, doch erzwinge sie nicht mit autoritären Regeln. Vergiss nie, dass du das Vertrauen deiner Schüler verlierst, wenn du Regeln ohne menschliche Zuwendung und ehrliches Wohlwollen anwendest. Ohne persönliche Bindungen kannst du nicht unterrichten, und Karate wird zu einem autoritären Regelsystem mit falschen Inhalten.

Beurteile deine Schüler nicht nach ihrem körperlichen Talent, sondern nach ihrem Charakter, ihrer Selbstdisziplin und ihrer Hilfsbereitschaft.

Versuche jeden Schüler individuell zu unterrichten, und setze ihm seine Ziele entsprechend seinen persönlichen Fähigkeiten und Anlagen. Vermeide grundsätzlich, kollektive Ziele anzusteuern, und ermögliche dem einzelnen eine Entwicklung innerhalb seiner Möglichkeiten.

Lehre nichts, was du nicht verstanden hast, sprich nicht über Dinge, die du nicht erfahren hast, und vermittele nicht den Eindruck, dass du bereits am Ziel seist. Verbirg deine Fehler nicht, und sei deinen Schülern vor allem ein ehrlicher Freund. Denke nicht, dass deine Autorität ihnen gegenüber auf deiner Position oder Graduierung beruht, sondern lehre mit deiner wahren Persönlichkeit. Es ist nicht nötig, dass du das Beste bietest, sondern biete das dir Mögliche, doch biete es ganz.

Erwarte von deinen Schülern nicht, dass sie mehr geben, als ihrem Fortschritt entspricht. Gib ihnen die Zeit, die auch du brauchtest, um zu wachsen. Erinnerung dich daran, dass auch dein Fortschritt der jahrelangen Pflege deiner Lehrer bedurfte und ebenso viel Geduld erforderte, wie du nun aufbringen musst, um sie zu lehren.

Konzentriere deine persönlichen Anstrengungen nicht nur auf die körperliche Übung, sondern auf die Disziplin und das Studium des Karate als Kunst. Entwickle beständig deine Fähigkeit zum Ideal, und suche deine Herausforderungen in erster Linie in der Perfektion deines Selbst.

Vergiss nie, dass du selbst noch Schüler bist. "Meister zu sein heisst immer Schüler zu bleiben". Versäume es nicht, dich beständig weiterzuentwickeln und Karate mit konstruktivem Geist zu erforschen. Achte dabei vor allem auf deine beispielgebende Haltung gegenüber deinen Schülern und gleichzeitig auf das rechte Verhältnis zu deinem Lehrer. Nur auf diese Weise kannst du wachsen.