

## Dojo - Etikette

Das Dojo ist für den Übenden der Kampfkunst ein heiliger Ort, daher verhält er sich dort nach bestimmten Regeln, die nicht nur seinen besonderen Respekt gegenüber dem Dojo ausdrücken sollen, sondern durchaus auch praktischen Sinn haben. Zum Beispiel dienen manche der Sicherheit aller im Dojo übenden Menschen.

- [1] Beim Betreten und Verlassen des Dojos ist in stehender Haltung und mit leichter Verbeugung der Gruß "*Osu*" Richtung Dojo-Vorderseite zu erbringen. Wenn Du Dich zum Unterricht verspätest, knie Dich abgewandt von der Klasse im "*seiza*" hin. Warte mit geschlossenen Augen im "*mokusu*". Wenn Du vom Lehrer angesprochen wirst, verbeuge Dich mit "*shitsurei shimasu*" (Entschuldigung für die Verspätung), steh auf, dreh Dich zum Dojo und verbeuge Dich erneut mit einem strengen "*Osu*". Bemühe Dich in Zukunft um Pünktlichkeit.
- [2] Im Dojo wird nicht gegessen, nicht getrunken, geraucht oder Kaugummi gekaut.
- [3] Führe das Kommando, das Dir erteilt wurde, rasch aus und trödle niemals herum. Kumite darf ausschließlich dann ausgeführt werden, wenn man dazu vom Übungsleiter aufgefordert wird.
- [4] Gib beim Kumite-Training mit einem Schwarzgurt Dein Bestes, zeige jedoch Respekt gegenüber dem Ranghöheren (besonders bei größerem Altersunterschied). Fordere niemals einen Schwarzgurt zum Kumite auf. Wenn Du selbst aufgefordert wirst, nimm die Herausforderung stets an.
- [5] Störe unter keinen Umständen die Aufstellung der Übenden, ohne zuvor den Übungsleiter gefragt zu haben. Wenn Du Deine Position verlassen musst, gehe nicht zwischen dem Übungsleiter und den Übenden hindurch, sondern immer zuerst hinter der Reihe, in der Du standest, vorbei zur Seite und von dort aus weiter.
- [6] Um Deinen Gurt neu zu binden oder den Dogi zu verbessern, dreh Dich nach rechts von der Klasse weg oder wende Dich von Deinem Trainingspartner ab.
- [7] Lerne einen Gurt als Symbol für Deine Trainingserfolge zu respektieren.
- [8] Sprich Deinen Lehrer oder die Rangälteren im Dojo immer mit deren korrekten Titeln an (Sempai, Sensei, Shihan), niemals mit deren Vornamen. Wenn diese mit Dir sprechen, antworte ihnen laut und deutlich mit "*Osu*".
- [9] Dein Training soll für Dich eine ernsthafte Angelegenheit sein. Daher ziemt es sich dabei nicht, zu lachen, zu kichern oder die Übung durch Sprechen zu stören. Wenn Du das nächste Kommando erwartest, stehe immer im Fudo-dachi.
- [10] Im Dojo ist allen Anweisungen des Übungsleiters ohne Rückfragen Folge zu leisten.
- [11] Man wird Dich zu keinen Übungen auffordern, die der Übungsleiter noch nicht selbst ausgeführt hat. Wenn Du nicht mithalten kannst, dann gib Dein Bestmögliches.
- [12] Halte Deine Zehen- und Fingernägel immer kurz und sauber.
- [13] In den Pausen sollst Du Dich weder niedersetzen, noch an der Wand lehnen oder herumliegen. Verwende Deine Zeit am besten, um neu Gelerntes zu vertiefen oder andere Übungen durchzuführen.
- [14] Jeder, der das Dojo betritt, ist mit verantwortlich, dass dieses immer sauber, ordentlich und sicher ist.

- [15] Dein Karategi hat immer ordentlich und sauber gewaschen zu sein. Dein Gürtel (Obi) darf niemals gewaschen, sondern allenfalls getrocknet werden, denn er trägt symbolisch den Geist Deines harten Trainings. Männliche Karateka haben unter dem Gi unter keinen Umständen irgendwelche Kleidung wie T-Shirt oder ähnliches zu tragen.
- [16] Beim Training sind Schmuck und Armbanduhren abzulegen.
- [17] Gehe vor dem Training stets zur Toilette, bedenke, dass ein Stoß oder Tritt in eine volle Blase gefährlich sein kann. Versuche außerdem niemals mit vollem Magen zu trainieren, vermeide also nach Möglichkeit Mahlzeiten zwei Stunden vor dem Training.
- [18] Bringe Deinem Lehrer Respekt und Höflichkeit entgegen, Karate beginnt und endet mit Höflichkeit. Kannst Du in Dir den Respekt gegenüber einer Person, die sich die Zeit nimmt, Dich zu unterrichten, nicht finden, gehörst Du nicht in das Karate-Dojo. Hinterfrage nie die Anweisungen Deines Lehrers, sprich nicht, wenn Du nicht gefragt wirst. Ein solcher Gehorsam entwickelt eine Bildung des Vertrauens zwischen Lehrer und Schüler und verbessert die gegenseitige Aufnahmefähigkeit, indem es den Lernprozess beschleunigt und verbessert.

# OSU!