

Dojo-Regeln des Karate-Do Oberndorf e.V.



1. Für uns Karatekas ist unser Dojo eine Stätte der inneren Sammlung und Ruhe, ein Ort der Konzentration und der Höflichkeit. Lautes und aufdringliches Verhalten und Gebaren oder gar Lärm sind uns daher ein Gräuel.
2. Beim Betreten oder Verlassen unseres Dojo grüßen wir mit einer leichten Verbeugung. Dieser Gruß gilt zunächst der Übungsstätte und dem Karate-Do, aber auch unserem Lehrer (Sensei) und unserer Übungsgruppe. Während der Begrüßung Trainer - Schüler, herrscht in der Halle absolute Ruhe.
3. Sollte der Sensei, bzw. seine vorher bestimmte Vertretung, nicht anwesend sein, übernimmt der graduierungshöchste Schüler (Sempai) das Training. Beim Angruß lautet das Kommando: „Sempai-ni-re.“
4. Jeder Karateka sollte zu intensivem und konsequentem physischem und mentalem Training bereit sein. Dabei verpflichtet er sich den Traditionen und Etiketten.
5. Vermeide es unbedingt verspätet zum Karateunterricht zu kommen. Sollte dies dennoch einmal der Fall sein, so grüße Lehrer und Gruppe kurz mit einer leichten Verbeugung. Spare dir alle Erklärungen und Ausreden und warte auf ein Zeichen deines Lehrers.
6. Das Verlassen des Dojos während dem Training gilt als unhöflich. Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeige deinem Lehrer die Absicht durch leichte Verbeugung an und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch wieder genauso korrekt zurück.
7. Versuche immer durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen. Sei immer aufmerksam, schnell und konzentriert. Bemühe dich soweit 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 so wachsam, dass dir kein Fehler unterläuft. Jede Bewegung im Karateunterricht hat ihren Sinn, ihre Bedeutung. Jedes Kommando verlangt deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit muss im Karateunterricht ausgemerzt werden, denn im Kampf ist das der größte Fehler.
9. Sei höflich! Zeige deinem Übungspartner, dass du ihn achtest. Streng dich an ein fairer und guter Partner zu sein. Nimm deinen Partner ernst. Unterschätze ihn niemals, trainiere aber auch nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm. Überlasse Übungsaufforderungen immer dem höhergraduierten Partner.
10. Sei stark! Zeige nie deinem Partner ein Zeichen von Schwäche! Lasse dir nicht anmerken wenn du müde und erschöpft bist. Im Kampf wachsen deinem Gegner im gleichen Maße die Kräfte zu wie du Schwäche zeigst.
11. Sei beherrscht! Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre die Beherrschung. Kämpfe kontrolliert und konzentriert.

12. Sei gründlich! Strebe immer nach dem höchsten Ziel: Die Perfektion! Selbst wenn du sie nie erreichen wirst, allein der Weg (Do) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor (YOI), schließe alle Übungen bewusst und konzentriert ab (YAME). Erst dann kannst du Körper und Geist entspannen. Wehre dich gegen Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Unterricht die Zeit. Widme dich nur der Sache selbst, deiner Übung und deinem Partner. Lasse dich nicht von außen ablenken und lenke selbst nie jemanden ab.
13. Sei sauber! Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf „Tuchföhlung“ und in Kontakt. Daher müssen gewisse hygienische Grundbedingungen erfüllt und beachtet werden. Wasche dir grundsätzlich vor dem Unterricht die Füße. Schneide Finger- und Fußnägel kurz und halte sie sauber. Achte auf die Sauberkeit deines Karate-Gi. Alkoholgenuss vor dem Karateunterricht: Unmöglich! Du willst doch nicht zur Gefahr für deinen Partner werden! Ringe, Halsketten, Stecker jeder Art haben im Karateunterricht keinen Platz. Kaugummi während des Unterrichts: Undenkbar!
14. Sei beständig! Du hast dich entschlossen Karate zu lernen. Nun besuche regelmäßig deinen Unterricht. Dein Lehrer und deine Partner mögen es gar nicht, wenn du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst nur weil du zu träge warst deinen Unterricht zu besuchen. Übrigens: Wir Karatekas benutzen weltweit ein kleines, einprägsames Kürzel als Gruß- und Bestätigungswort: „OSS!“
15. Die ranghöheren Karatekas müssen durch vorbildliches Verhalten zeigen, dass sie ihren Grad zu Recht haben. Ebenso müssen sie den rangniedrigeren Schöülern immer hilfsbereit zur Seite stehen. Jeder Karateka hat sich in der Öffentlichkeit stets so zu verhalten, dass er dem Ansehen des Vereins und dem Karate nicht schadet. Verstöße können zum Ausschluss aus dem Training oder bei grobem Verstoß zum Ausschluss aus dem Verein föhren.
16. Prüfungen können nur nach dem Befürworten des zuständigen Trainers (Sensei) bzw. der Dojo-Leitung abgelegt werden. Ab dem 7. Kyu-Grad wird ein zweimaliges Training pro Woche für die Prüfung zur Pflicht. Die Trainingsstundenzahl erhöht sich entsprechend der angestrebten Graduierung. Ebenso wird der Besuch von mindestens einem Lehrgang vor jeder Prüfung ab dem 12. Lebensjahr verlangt. Zudem liegt es grundsätzlich in der Pflicht eines jeden Einzelnen auf verschiedenen Lehrgängen seine Kenntnisse zu vertiefen. Prüfungen auf Lehrgängen dürfen nur nach Absprache mit dem Sensei abgelegt werden.
17. Persönliche Dinge sind während des Trainings aus den Umkleidekabinen zu entfernen und mit in die Halle zu nehmen. Der Verein lehnt jede Haftung für die Garderobe ab.
18. Zuschauer dürfen im Dojo nicht laut sprechen oder anderweitig stören. Den Anweisungen des Senseis ist Folge zu leisten.

**„Das höchste Ziel im Karate-Do
ist nicht der Sieg oder die Niederlage,
sondern die Perfektion des menschlichen Charakters.“**

Gichin Funakoshi

11. März 2008

Die Vorstandschaft.