

## **1.)**

Für einen Karateka ist das Dojo eine Stätte der Konzentration, der inneren Ruhe und ein Ort des Respekts. Lautes und respektloses Auftreten gegenüber dem Lehrer und den Schülern ist daher unerwünscht und nicht angebracht.

## **2.)**

Wenn ein Schüler das Dojo betritt oder verlässt, begrüßt er mit einer Verbeugung. Das ist eine Verneigung zu Ehren des Dojo und des Karate-Do, aber auch an den Lehrer (Sensei) und den anderen Schülern. Es wird nicht mit „Hallo“, „Servus“, „Tschüss“ „Ciao“ oder sonstigen Wörtern begrüßt. Dies gilt auch für den obligatorischen Handschlag.

## **3.)**

Applaus oder Arten des Beifalls wie Pfeifen, usw. sind im Dojo völlig fehl am Platz! Ausgenommen bei der Verleihung einer Urkunde bei einer Prüfung oder Medaille bei einem Wettkampf.

Unsere Zustimmung drücken wir durch ein aufmunterndes "Oss" aus. Der Sensei braucht keine Beifallsbekundung. Als Sensei versucht er immer sein Bestes zu geben. Fehler passieren – er ist auch nur ein Mensch. Negative Zwischenrufe oder Respektlosigkeiten (wie sich über andere lustig zu machen) kennen wir nicht. Das wäre eine Beleidigung für unseren Lehrer und Schmähung der Übungsgruppe und unserer Partner.

## **4.)**

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, spar dir alle Erklärungen und Ausreden und warte auf ein Zeichen deines Lehrers, dich dort in der Gruppe einzuordnen, wo du als "Zuspätkommer" am wenigsten störst: ganz hinten nämlich! DER SENSEI BITTET AUCH UM VERZEIHUNG WENN ER ZU SPÄT IST.

## **5.)**

Das Verlassen des Dojos während dem Training gilt als unhöflich. Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeige deinem Lehrer die Absicht durch eine leichte Verbeugung an und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch wieder genauso korrekt zurück.

## **6.)**

Unterbrich nicht den Unterricht durch Fragen oder gar durch kluge Einwände! Die meisten Fragen lassen sich durch eigenes Nachdenken selbst beantworten, stiehl daher nicht durch deine Denkfaulheit den anderen Karatekas und deinem Lehrer die Zeit. Nach dem Unterricht ist noch genug Zeit, Fragen und Einwände zu klären und zu besprechen.

## **7.)**

Versuche immer, durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen. Sei immer aufmerksam, schnell und konzentriert. Bemühe dich, so weit 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. Unaufmerksamkeiten müssen im Karateunterricht ausgemerzt werden, denn im Kampf sind diese beiden die größten Fehler.

**9.)**

**SEI ERNSTHAFT !** Wenn du die ganze Sache nur von der lustigen Seite her nehmen willst, so such dir bitte schnell eine andere "Sportart" aus. Karateka sind übrigens sehr lustige und fröhliche Leute, aber nur außerhalb des Unterrichts.

**10.)**

**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 älteren und höher graduierten Partner.

**11.)**

**SEI STARK !** Zeige nie deinem Partner ein Zeichen von Schwäche! Lass dir nicht anmerken, wenn du müde und erschöpft bist. Im Kampf wachsen deinem Gegner im gleichen Maße die Kräfte zu, wie du Schwäche zeigst. Setz dich während des Unterrichts nicht unaufgefordert hin; leg dich nicht hin, während sich deine Kameraden bei einer Übung anstrengen, wenn du selbst einmal eine Pause haben solltest. Während des Unterrichts stütz dich nicht ab, verlasse nicht deinen Platz, zappele nicht unnötig herum: ein Karateka hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle!

**12.)**

**SEI BEHERRSCHT !** Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre die Beherrschung! Lerne deine positiven und negativen Emotionen zu unterdrücken. Mache zum Beispiel wegen einer Bagatelverletzung kein großes Aufheben, kämpfe kontrolliert und konzentriert weiter; du treibst Karate, eine harte Zweikampfsportart!

**13.)**

**SEI GRÜNDLICH !** Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn du sie nie erreichen kannst, allein der Weg (DO) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor ("YOI"), schließe alle Übungen bewusst und konzentriert ab ("YAME"), dann erst 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. Lass dich nicht von außen ablenken und lenke selbst nie einen ab! Auch wichtige Dinge haben oft eine halbe oder eine Stunde Zeit!

**14.)**

**SEI SAUBER !** Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf "Tuchföhlung" und in Kontakt. Daher müssen gewisse hygienische Grundbedingungen erfüllt und beachtet werden. Wasch dir grundsätzlich vor dem Unterricht die Füße, schneide Finger- und Fußnägel kurz und halte sie sauber. Achte auf die Sauberkeit deines Karate-Gi. Alkoholenuss vor dem Karateunterricht: unmöglich! Du willst doch nicht zur Gefahr für deine Partner werden? Ringe, Halsketten, Stecker jeder Art haben im Karateunterricht keinen Platz. Kaugummi und Trinken während des Unterrichts: undenkbar!

**15.) 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.