

## **Dojo Etikette**

Shaolin Kempo Karate ist eine traditionelle Sportart für Körper und Geist. Ziel eines jeden Schülers ist es, ein Höchstmaß an geistiger- und körperlicher Kontrolle zu erlangen. Dies gelingt uns nur durch stetiges Training, Konzentration und enorme Disziplin. Der Verhaltenscodex in unserem Dojo ist in der sogenannten Dojo Etikette zusammengefasst.

Die Nichteinhaltung dieser Etikette stellt eine Beleidigung gegenüber dem Karatelehrer dar und kann wegen Unreife für den Karatesport zum Ausschluss aus der Trainingsgemeinschaft führen.

### **Zuschauer**

1. Sollten einmal Zuschauer von Mitgliedern eingeladen werden, so stören diese nicht den Trainingsablauf. Zuschauer halten sich im Zuschauerraum auf. Ist kein Zuschauerraum vorhanden, sitzen sie leise auf der Bank innerhalb des Dojos (Trainingsraum). Unterhaltungen seitens der Zuschauer empfinden wir als störend und gehören nicht in das Dojo. Es sind nicht immer Zuschauer erwünscht. Erkundigen Sie sich vorher auf unserer Webseite oder beim Dojoleiter, ob das von Ihnen gewünschte Training Zuschauer zulässt.
2. Während des Trainings werden die Schüler – auch wenn es die eigenen Kinder sind- nicht angesprochen oder per Zeichensprache vom Training abgelenkt.
3. Wer wirklich Interesse an unserem Sport hat, nimmt sich Zeit für die gesamte Trainingseinheit. Herumlaufen betrachten wir als unhöflich.
4. Ein Zuschauer greift in keiner Weise in das Training ein. Hilfestellungen seitens eines Zuschauers stellen eine ernste Gefahr dar.
5. Die Erstellung von Film- und Fotomaterial durch Zuschauer ist streng verboten. Im Einzelfall sprechen Sie bitte vor Trainingsbeginn mit dem Karatelehrer.
6. Kampftechniken, die die Zuschauer sehen, werden nicht nachgemacht oder Dritten vorgeführt. Unkontrolliert ausgeführte Techniken stellen eine Gesundheitsgefahr für Sie selbst und andere Menschen dar.
7. Handys sind generell abzuschalten.
8. Weisungen des Karatelehrers sind kommentarlos folge zu leisten.
9. Parken Sie Ihre Fahrzeuge ordnungsgemäß auf den gekennzeichneten Parkflächen. Versperren Sie keine Rettungs- und Fluchtwege.

### **Sportstätten**

10. Die Umkleieräume sind stets sauber zu halten. Wenn während des Trainings Kleidungsstücke oder Taschen im Umkleideraum verbleiben, so ist die Tasche ordentlich und verschlossen auf die Bank zu stellen. Die Schuhe stehen gerade und paarweise darunter. Hemden oder Jacken sind ordentlich auf einen der Haken zu hängen, unter dem die Tasche steht. Wertsachen jeglicher Art können mit in das Dojo genommen werden. Der Karatelehrer gibt dafür einen geeigneten Platz frei. Eine Haftung für Wertsachen gibt es seitens des Vereins nicht. Grundsätzlich sollten Wertsachen aber nicht mit zum Sport genommen werden.
11. Sollten vor unserem Training Sportgruppen in den Sportstätten sein, so verhalten wir uns ruhig und stören nicht das Training der anderen Sportgruppe. Wir treten erst in das Dojo ein, wenn der letzte Sportler der Vorgruppe die Turnhalle verlassen hat.

---

## **Dojo Etikette** **EUREGIO KARATE DÖRENTROP eV.**

---

### **Trainingskleidung**

12. Wir trainieren in schwarzen Karateanzügen - schwarze Jacke und schwarze Hose. Die jeweilige vom Karatelehrer anerkannte Graduierung ist in Form des Gürtels ordnungsgemäß gebunden. Trainieren Schüler anderer Formen bei uns, ist grundsätzlich ein weißer Gürtel zu tragen. Durch Genehmigung des Karatelehrers kann je nach Form die reale Graduierung getragen werden.
13. Die Gürtel werden entgegen des Anzugs niemals gewaschen. Die Arbeit des Trainings spiegelt sich im „Schmutz“ des Gürtels wider. Ein Gürtel wird nicht gekürzt.
14. Frauen dürfen unter der Karate Jacke zusätzlich BH und ein weißes T-Shirt tragen. Herren dürfen unter der Jacke kein T-Shirt tragen.
15. Jeglicher Schmuck ist abzulegen. Schuhe benötigen wir nicht. Wir trainieren barfuß. Sonderregelungen sind begründet durch den Schutz der Tradition und durch die Unfallgefahr völlig ausgeschlossen.
16. Neueinsteiger dürfen solange noch kein Anzug vorhanden ist in einer langen Trainingshose und T-Shirt trainieren. Zur ersten Gurtprüfung ist ein Anzug Pflicht.
17. Auf Wettkämpfen werden weiße WKF und JKA gestattete Anzüge getragen. Dieser Anzug ist ein besonderes Kleidungsstück und wird während des Kampftrainings nicht getragen. Der Lehrer wird in der Anfangsphase ausschließlich Kadernmitgliedern das Tragen des Wettkampfanzugs während des Trainings gestatten.
18. Wechselnde Anzüge (Farbe) haben eine besondere Bedeutung und werden lediglich dem Lehrer(Sensai) zugesprochen.
19. Nichteinhaltung der Kleiderordnung stellen eine ernste Beleidigung des Lehrers und Missachtung der Tradition dar.

### **Dojo und Training**

20. Beim Betreten oder Verlassen unseres Dojos grüßen wir mit einer leichten Verbeugung in der Eingangstür mit Blickrichtung in das Dojo. Dieser Gruß gilt zunächst der Übungsstätte (Dojo), aber auch unserem Lehrer und unserer Übungsgruppe. Handschlag und lautes „Hallo“ oder „Tschüß“ können daher getrost entfallen.
21. Für uns Karateka ist unser Dojo u.a. eine Stätte der inneren Sammlung und der Ruhe. Ein Ort der Konzentration und der Höflichkeit. Lautes, aufdringliches Verhalten und Gebaren oder gar Lärmen sind in einem Dojo daher unerwünscht.
22. Wenn das Training noch nicht beginnt, verhalten wir uns ruhig. „Herumturnen“, „Packen“ und sonstige aktive Beschäftigung ist nicht förderlich für das nachfolgende Training und auch nicht gewünscht. Wir bereiten uns geistig leise auf unser Training vor. Laute Unterhaltung ist im Dojo auch durch Zuschauer nicht gewünscht.
23. Lautes Rufen oder gar Pfeifen sind in einem Karate- Dojo völlig fehl am Platz. Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch aufmunternden Zuspruch „OSS“ und besonderen Einsatz und Anstrengung aus. Mit Beifallsbekundungen warten wir bis Trainingsende. Als Lehrer versucht er in jedem Training sein BESTES zu geben. Mißfallsbekundungen und lasches, lustloses Üben kennen wir nicht. Dies wäre eine Beleidigung gegenüber unserem Lehrer, eine Schmähung der Übungsgruppe und unserer Partner.
24. Das Mitglied erscheint pünktlich zum Training. Finger- und Fußnägel sind kurz geschnitten. Der Anzug ist sauber. Alle Schmuckgegenstände (Ohringe, Ringe, Uhren, Ketten usw.) sind abzulegen. Lässt sich eine Verspätung trotzdem mal nicht vermeiden, kommt das Mitglied leise und bereits umgezogen in das Dojo. Direkt neben der Tür setzt sich das Mitglied in einem Kniesitz (Seiza) hin und wartet dort ohne

---

## **Dojo Etikette**

### **EUREGIO KARATE DÖRENTROP eV.**

---

Worte auf die Aufforderung des Karatelehrers sich in das Training einzureihen. Auf Erklärungen und Entschuldigungen seitens des verspäteten Mitglieds wird während der Trainingszeit verzichtet.

25. Sollte es für den Karatelehrer unvermeidlich sein pünktlich zum Training zu erscheinen, so beginnt der Gradhöchste mit dem Aufwärmen.
26. Eingeschaltete Handys sind in einem Dojo –auch bei Zuschauern- ein absolutes Tabu.
27. Das Verlassen des Dojos während des Unterrichts gilt als unhöflich. Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeigen wir dem Karatelehrer die Absicht durch eine leichte Verbeugung an und warten auf seine Bestätigung. Wir melden uns auf die gleiche Weise wieder zurück.
28. Während des Trainings werden immer wieder Partnerübungen durchgeführt. Jedes Mitglied begrüßt durch eine kurze Verneigung seinen Partner an und nach Durchführung der Übungen wieder ab. Dieser Gruß zollt dem Partner Respekt und gilt gleichzeitig als Dankeschön, dass der Partner bereit ist mit einem zu trainieren.
29. Sportliche Rücksichtnahme ist Bestandteil des Trainings. Jedes Mitglied ist bemüht seinen Mitschülern als ein respektvoller Trainingspartner zur Verfügung zu stehen.
30. Auf Unterhaltungen der Schüler untereinander wird während des gesamten Trainings gänzlich verzichtet. Während des Trainings ist jeder mit sich selbst, seinen Körper und seinem Geist beschäftigt.
31. Macht der Karatelehrer Partnerübungen vor, die anschließend geübt werden sollen, so knien alle Schüler auf einem Knie (rechts) während dessen ab. Es finden keine voreiligen Nachahmungen und Unterhaltungen statt. Beide Hände befinden sich auf dem aufrecht stehenden linken Knie.
32. Ein Karateschüler trainiert stets das für seinen Entwicklungsstand (Maß ist hier die gültige Graduierung) entsprechende Technikprogramm. Techniken höherer Graduierungen stellen ein Tabu dar und werden nicht geübt. Ein Farbgurt zeigt einem unteren Gurt keine graduierungsfremde Technik.
33. Kein Schüler lehrt einen anderen Schüler ohne ausdrückliche Aufforderung des Lehrers. Betrachte und forme zunächst Dich selbst. Damit wirst Du viel Zeit verbringen.
34. Sollte einmal der seltene Fall einer Verletzung während des Trainings eintreten, so ist den Weisungen des anwesenden und autorisierten Lehrers bedingungslos Folge zu leisten. Eigenmächtige Handlungen an und mit dem Verletzten sind untersagt.
35. Wird eine Verletzung simuliert, hat das den sofortigen Trainingsausschluss zur Folge.

#### **Kyu Prüfungen**

36. Ein Schüler wird von seinem Lehrer angesprochen, sobald dieser die Prüfungsreife für erreicht hält. Ein Schüler sollte niemals selbst den Prüfungswunsch äußern. Es gibt Gründe, wenn er noch nicht angesprochen wurde.
  37. Um eine Kyu Prüfung abzulegen benötigt man die Einwilligung des Dojoleiters in Form einer widerrufbaren „Aufforderung“. Nach der Prüfungsaufforderung erhält man einmalig sein Prüfungsprogramm, welches ab diesem Tag ständiger Begleiter im Training ist.
  38. Regelmäßiges Training ist eine Grundvoraussetzung zur Absolvierung einer Prüfung.
-

---

## **Dojo Etikette** **EUREGIO KARATE DÖRENTROP eV.**

---

39. Vor dem eigentlichen Prüfungstermin gibt es in aller Regel einen Sichtungstermin. An dieser Sichtung nehmen Prüflinge (die eine Aufforderung durch den Dojoleiter erhalten haben) teil. Diese Sichtung entscheidet über die tatsächliche Prüfungsteilnahme. Wird die Sichtung negativ absolviert oder nicht daran teilgenommen, gilt die Prüfungsaufforderung als widerrufen.

### **Außerhalb des Trainings**

40. Jedes Mitglied verhält sich außerhalb des Trainings so, dass er dem Vereinsbild und dem Karatesport keinen Schaden zufügt.
41. Es ist dem Mitglied streng verboten außerhalb des Dojos Teile des Kampfstils zu zeigen oder zu demonstrieren.

### **Eigenschaften eines Karatschülers**

42. 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 Karatetraining hat ihren Sinn. Jedes Kommando benötigt Deine volle Konzentration. Nur so wirst Du Karate richtig lernen.
43. Sei ERNSTHAFT! Wenn Du Karate nur von seiner lustigen Seite siehst, suche Dir schnell eine andere Sportart. Karateka sind übrigens lustige Menschen, jedoch nur außerhalb des Trainings.
44. Sei HÖFLICH! Zeige Deinem Trainingspartner stets, 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 herablassend mit ihm. Überlasse Übungsaufforderungen immer den älteren bzw. höher graduierten Partnern.
45. Sei STARK! Zeige niemals ein Zeichen von Schwäche. Lass Dir nicht anmerken, wenn Du müde oder erschöpft bist. Im Kampf wachsen Deinem Gegner im gleichen Maß die Kräfte zu, wie Du Schwächen zeigst. Lege oder setze Dich im Unterricht nicht hin, während Deine Kameraden sich bei einer Übung anstrengen und Du selbst eine Pause hast. Stütz Dich nicht ab, lehn Dich nicht an und zappele nicht herum. Verlasse nicht Deinen Platz. Ein Karateka hat seinen Körper und seinen Geist ständig unter Kontrolle.
46. Sei BEHERRSCHT! Zeige in allen Situationen Disziplin und Beherrschung. Lerne Deine positiven und negativen Emotionen zu unterdrücken. Mache z. B. wegen einer Bagatellverletzung kein großes Aufheben. Kämpfe entschlossen, kontrolliert und konzentriert weiter. Du betreibst Karate, eine harte Zweikampfsportart.
47. Sei GRÜNDLICH! Strebe immer nach dem höchsten Ziel der Perfektion. Auch wenn Du es nicht erreichen wirst. Allein der Weg (Do) zählt. Bereite alle Übungen konzentriert vor und schließe sie bewusst ab, dann erst kannst Du Körper und Geist entspannen. Wehre Dich gegen Unlust, Müdigkeit und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Unterricht die Zeit. Widme Dich nur der Sache, der Übung und Deinem Partner. Lass Dich nicht ablenken und lenke selbst niemals ein Karateka ab.
48. Sei SAUBER! Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf „Tuchföhlung“. Aus diesem Grund müssen hygienische Grundbedingungen beachtet werden. Kaugummi im Training: unmöglich! Alkohol im Training: undenkbar!
49. Sei BESTÄNDIG! Du hast Dich entschlossen KARATE zu lernen. Nun besuche regelmäßig den Unterricht. Dein Lehrer und Deine Partner mögen gar nicht, wenn Du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst, nur weil Du zu träge warst, Deinen Unterricht zu besuchen.

# 紀律

Der Dojo- Leiter im März 2012