



Dojo-Kun: Regeln des Trainingsraums

DOJO-ORDNUNG

Bushido Selztal e.V.

Willkommen in unserem Dojo! Die folgenden Regeln mögen auf den ersten Blick ungewohnt erscheinen, doch sie haben einen tieferen Sinn: Sie schaffen einen Rahmen, in dem wir uns voll und ganz auf das Training konzentrieren können - frei von Ablenkungen und mit gegenseitigem Respekt. Diese Traditionen verbinden uns mit Karateka auf der ganzen Welt und helfen uns, nicht nur körperlich, sondern auch charakterlich zu wachsen.

Die Regeln sind keine starren Vorschriften, sondern liebevoll gepflegte Traditionen. Sie geben uns Halt und Orientierung und schaffen eine Atmosphäre, in der Lernen, Kreativität und vor allem Freude am Karate entstehen können. Nimm sie als Einladung, dich auf etwas Besonderes einzulassen!

Was ist Karate-Do?

Karate-Do bedeutet wörtlich "der Weg der leeren Hand" - und dieser Name verrät schon viel über die Philosophie dahinter. Es geht um weit mehr als Schlagen und Treten: Karate ist ein Weg der persönlichen Entwicklung. Durch das Training schulen wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Charakter. Höflichkeit, Respekt, Aufrichtigkeit und Ausdauer werden ganz natürlich Teil unseres Wesens.

Ein wichtiger Grundsatz: Im Training stoppen wir unsere Techniken vor dem Gegner ab. Wir möchten einander helfen, besser zu werden - nicht uns gegenseitig verletzen. Kontrolle und Rücksichtnahme machen einen guten Karateka aus.

Unser Dojo - ein besonderer Ort

Das Dojo ist unser Übungsraum - und gleichzeitig ein Ort der Ruhe und Konzentration. Wenn du das Dojo betrittst, lässt du den Alltag hinter dir. Hier geht es nur um dich und dein Training. Eine kleine Verbeugung beim Betreten und Verlassen ist unser Zeichen des Respekts - gegenüber dem Raum, dem Karate und unseren Trainingspartnern.

Damit sich alle wohlfühlen und konzentrieren können, verzichten wir im Dojo auf lautes Rufen, Klatschen oder Pfeifen. Unsere Begeisterung drücken wir lieber durch unser Training aus - und natürlich durch ein herzliches "OSS"! Essen und Trinken gehören nicht ins Dojo, und Straßenschuhe bleiben bitte draußen.

Dein Trainer - dein Wegbegleiter

Die Beziehung zwischen Trainer und Schüler ist im Karate etwas ganz Besonderes. Dein Trainer begleitet dich auf deinem Weg und hat dabei immer deine persönliche Entwicklung im Blick - das geht weit über reine Technik hinaus. Vertrauen ist die Basis dieser Beziehung.

Während des Trainings folgen wir den Anweisungen unseres Trainers aufmerksam und ohne Widerspruch. Das ist keine blinde Unterordnung, sondern ermöglicht einen reibungslosen Ablauf, von dem alle profitieren. Fragen und Diskussionen sind herzlich willkommen - am besten nach dem Training, wenn genug Zeit dafür ist.

Sauberkeit und Hygiene

Aus Rücksicht auf unsere Trainingspartner achten wir auf gepflegte Hände und Füße mit kurz geschnittenen Nägeln. Schmuck und Uhren legen wir vor dem Training ab - zu unserer eigenen Sicherheit und der unserer Partner. Das Dojo halten wir gemeinsam sauber und ordentlich. Vor dem Training räumen wir auf, wenn nötig, denn ein gepflegter Raum trägt zu einer guten Trainingsatmosphäre bei.

Die Etikette - Respekt im Miteinander

Das Grußzeremoniell ist ein schöner Teil unserer Tradition. Zu Beginn des Trainings stellen wir uns nach Graduierung auf - die Höhergraduierten stehen rechts. Das gemeinsame Grüßen im Knien ("Shomen ni Rei" und "Sensei ni Rei") stimmt uns auf das Training ein und verbindet uns als Gruppe.

Falls du das Dojo während des Trainings kurz verlassen musst, zeige es deinem Trainer mit einer kleinen Verbeugung an und warte auf sein Zeichen. Solltest du einmal zu spät kommen, ist das kein Drama: Hole das Grüßen selbstständig in einer Ecke nach, verbeuge dich kurz zu Trainer und Gruppe und ordne dich hinten ein.

Bei Partnerübungen verbeugen wir uns vorher und nachher zueinander. Diese Geste sagt: "Danke, dass du mit mir übst. Ich respektiere dich und werde achtsam sein."

Das Training - gemeinsam wachsen

Im Training geben wir unser Bestes - für uns selbst, aber auch aus Respekt vor unserem Trainer und unseren Partnern. Sei aufmerksam und konzentriert. Versuche mitzudenken und immer einen Schritt voraus zu sein. Das macht nicht nur mehr Spaß, sondern ist auch die beste Vorbereitung auf den Kampf.

Private Gespräche heben wir uns für nach dem Training auf. Wenn du eine Pause brauchst, bleib aufrecht stehen - das hält dich mental im Training. Ein Karateka hat seinen Körper und Geist immer unter Kontrolle, auch wenn es manchmal anstrengend wird.

Die Tugenden des Karateka

Sei wachsam! Achte auf jedes Detail, jede Bewegung, jedes Kommando. Diese Aufmerksamkeit schützt dich nicht nur im Training, sondern auch im Leben.

Sei ernsthaft! Karate verdient unsere volle Hingabe. Das bedeutet nicht, dass wir keinen Spaß haben - aber während des Trainings sind wir bei der Sache. Gelacht wird danach umso herzlicher!

Sei höflich! Behandle jeden Trainingspartner mit Respekt, egal ob Anfänger oder Meister. Sei dankbar für jeden, der mit dir übt - denn nur gemeinsam können wir besser werden.

Sei stark! Zeige keine Schwäche, auch wenn du müde bist. Das trainiert nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Willen. Im echten Kampf würde jedes Zeichen von Schwäche deinem Gegner Kraft geben.

Sei beherrscht! Lerne, deine Emotionen zu kontrollieren - positive wie negative. Selbstdisziplin ist eine der wertvollsten Fähigkeiten, die Karate uns lehrt.

Sei gründlich! Strebe nach Perfektion, auch wenn du sie nie ganz erreichen wirst. Der Weg ist das Ziel! Bereite jede Übung konzentriert vor ("Yoi") und schließe sie bewusst ab ("Yame").

Sei beständig! Komm regelmäßig zum Training. Dein Trainer und deine Partner freuen sich auf dich - und nur durch kontinuierliches Üben machst du wirkliche Fortschritte.

Übrigens: Unser universelles Gruß- und Bestätigungswort ist "OSS!" - du wirst es lieben lernen!

Praktische Hinweise

Wertsachen nimmst du am besten mit in die Halle. Brillenträger sollten eine Sportbrille oder Kontaktlinsen tragen.

Unsere Kleidung

Zum Training tragen wir einen weißen Karate-Gi (Jacke, Hose und Gürtel) in sauberem Zustand. Jungen und Männer tragen nichts unter der Jacke, Mädchen und Frauen bei Bedarf ein weißes T-Shirt. Als Anfänger ist zunächst auch neutrale Sportkleidung okay. Der Gürtel zeigt deine bestandene Graduierung - trage ihn mit Stolz!

Prüfungen

Bevor du dich zu einer Prüfung anmeldest, sprich mit deinem Trainer. Er kennt deinen Fortschritt am besten und wird dich optimal vorbereiten.

Karate im Alltag

Die Werte des Karate begleiten uns auch außerhalb des Dojos: Sei aufmerksam im Hier und Jetzt. Bleibe bescheiden - der Weg zur Perfektion endet nie, und das ist das Schöne daran. Meide Konflikte und lass dich nicht provozieren. Ein wahrer Karateka wird niemals zum Angreifer.

OSS!

Wir freuen uns auf dich!