

Dojo-Ordnung des Shotokan Ennepetal e.V.



1. Unterricht/Training

Karate beginnt und endet mit Respekt. Ohne aufmerksames und achtsames Verhalten geht der Geist des Karate verloren.

Versuche immer, durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen. Sei immer aufmerksam und konzentriert. Achtsamkeit und Mitdenken sind Grundvoraussetzungen, um die Kampfkunst Karate erlernen zu können.

2. Sensei (Trainer/Lehrer/Übungsleiter)

Die Weisungen des Sensei sind zu befolgen. Ihm/ihr obliegt während der Übungsstunden auch die Wahrung des Hausrechts. Die höhergraduierten Schüler (*Sempai*) sind Vorbilder und zeigen, dass sie ihren höheren Grad zu Recht tragen. Sie unterstützen den Sensei in angemessener und erforderlicher Weise.

Das Wort „*Oss*“ wird dazu verwendet, anzuzeigen, dass eine Anweisung des Sensei (oder *Sempai*) verstanden wurde und der Trainierende diese danach willentlich und konzentriert ausführen wird.

3. Etikette

Wir pflegen im *Karate-Do* bestimmte Formen der Begrüßung und des Respekts. Diese gelten sowohl im Training mit dem Partner und gemeinsam mit der Gruppe, als auch in Bezug zur Trainingshalle (*Dojo*). Das Grußzeremoniell entspricht der in Japan üblichen Form. Es ist verbindlich für alle Übungsteilnehmer.

Äußeres Zeichen dafür ist der Gruß mit leichter Verbeugung des Oberkörpers nach vorne (*Rei*). Dieser ist beim Betreten und Verlassen des Dojos, vor und nach jeder Partnerübung, vor und nach dem *Kihon*, vor und nach jeder *Kata* sowie beim Ansprechen des Sensei auszuführen.

Das pünktliche Erscheinen zum Training ist selbstverständlich. Wer zu spät kommt, begrüßt den Übungsleiter mit *Rei* und setzt sich dann in *Seiza* (Sitz mit eingeschlagenen Beinen) an den Rand der Trainingsfläche hin, bis er ein Zeichen erhält, dass er sich in die trainierende Gruppe eingliedern darf.

Während des Trainings gibt es kein zwangloses Kommen und Gehen. Muss ein Schüler die Trainingsfläche verlassen, meldet er sich beim Sensei bzw. *Sempai* ab und verwendet dazu *Rei*.

4. Hygiene, Sicherheit, Sonstiges

Wir trainieren barfuß und kommen beim Training miteinander in Kontakt. Daher ist ein sauberes und hygienisches Auftreten für alle Teilnehmer verpflichtend. Insbesondere sind saubere und gewaschene Füße und Hände obligatorisch. Finger- und Fußnägel sind kurz und sauber zu halten. Ein sauberer Anzug (*Gi*) ist selbstverständlich. Das Tragen von Schmuck, politischen, religiösen o.ä. Symbolen jeglicher Art ist während des Trainings nicht gestattet. Essen oder Kaugummikauen sowie die Nutzung von Handys, etc. sind im Dojo untersagt.

Das Betreten des Dojo mit Straßenschuhen ist nicht gestattet. Das Dojo und die Umkleieräume sind ordentlich und sauber zu halten und zu verlassen.

Bei Nichtbeachtung dieser Regeln kann es zum einstweiligen Ausschluss aus dem Trainingsbetrieb kommen.