



Die 15 ehernen Regeln des Karate Do

- 1.) Für uns Karateka ist das Dojo eine Stätte der inneren Sammlung und Ruhe, ein Ort der Konzentration und der Höflichkeit. Lautes aufdringliches Verhalten und Gebaren oder gar Lärmen lehnen wir daher ab.
- 2.) Beim Betreten oder Verlassen des Dojos grüßen wir mit einer leichten Verbeugung. Dieser Gruß gilt zunächst der Übungsstätte und dem Karate - Do, aber auch unserem Lehrer (Sensei oder Sempai) sowie der Übungsgruppe. Handschlag und lautes „Hallo“ oder „Tschüss“ entfallen daher.
- 3.) Klatschen oder Pfeifen sind in einem Karate-Dojo völlig fehl am Platz! Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch aufmunternden Zuspruch („Oss“) sowie besonderen Einsatz und Anstrengung aus. Der Karatelehrer braucht keine Beifallsbekundung. Als Sensei/Sempai versucht er in jedem Training, sein Bestes zu geben. Missfallensbekundungen kennen wir nicht, dies wäre eine Beleidigung für den Lehrer und eine Schmähung der Übungsgruppe bzw. unserer Partner.
- 4.) Vermeide es wenn möglich, verspätet zum Karate-Unterricht zu kommen. Sollte dies dennoch einmal der Fall sein, so führe selbstständig Seiza, Mokusu und Rei aus. Spar dir alle Erklärungen und warte auf ein Zeichen deines Lehrers, dich dort in der Gruppe einzuordnen, wo du als „Zuspätkommer“ am wenigsten störst: ganz hinten!
- 5.) Das Verlassen des Dojos während des Trainings 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 den Unterricht nicht 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 Karateka und deinem Lehrer die Zeit. Nach dem Unterricht ist noch genug Zeit, Fragen zu klären und Einwände zu besprechen.
- 7.) Versuche immer, durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen. Sei stets aufmerksam, schnell und konzentriert. Bemühe dich, den Ablauf so intensiv zu verfolgen, dass du die Situation immer sofort erfassen kannst. Du willst kämpfen lernen, da sind Aufmerksamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken Grundvoraussetzungen.
- 8.) Sei wachsam! Ob es um die Aufstellung der Übungsgruppe geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: sei so konzentriert, dass dir kein Fehler unterläuft. Jede Bewegung im Karateunterricht hat ihren Sinn und ihre Bedeutung, jedes Kommando verlangt volle Bereitschaft. Unaufmerksamkeiten müssen im Karate-Unterricht ausgemerzt werden, denn sie führen dazu, dass man Feinheiten nicht erfasst und im Kampf Fehler macht.

Karate-Do Linkenheim-Hochstetten e.V.



9.) Sei ernsthaft! Wenn du das Training als Belustigung betrachtest, so such dir schnell eine andere „Sportart“ aus. Karateka sind durchaus fröhliche Leute, aber nur außerhalb des Unterrichts. Suche dir die Trainingszeiten nicht nach dem Trainingsinhalt aus! Meist sind die Übungen, die dir keinen "Spaß" machen, gerade die wichtigsten. Über Sinn oder Unsinn einer Übung zu debattieren, steht dir nicht zu! Deren Bedeutung wird dir oft erst später bewusst.

10.) Sei höflich! Zeige deinem Übungspartner, dass du ihn achtest. Streng dich an, beim Training fair zu sein und dein Bestes zu geben. Achte deinen Partner und unterschätze ihn niemals. Trainiere demzufolge nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm. Überlasse Übungsaufforderungen immer den älteren und höher graduierten Karateka.

11.) Sei stark! Zeige deinem Gegenüber nie ein Zeichen von Schwäche! Lass dir nicht anmerken, wenn du müde und erschöpft bist. Im Kampf wachsen deinem Gegner im gleichen Maße Kräfte zu, wie du Schwäche zeigst. Setz dich während des Unterrichts nicht unaufgefordert. Leg dich nicht hin, während sich deine Kameraden bei einer Übung anstrengen und du selbst einmal eine Pause haben solltest. Stütz dich während des Unterrichts nicht ab! Verlasse deinen Platz nicht ohne Aufforderung! Zappele nicht unnötig herum: ein Karateka hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle!

12.) Sei beherrscht! Zeig in allen Situationen Selbstdisziplin und lerne, deine positiven und negativen Emotionen zu unterdrücken. Mache zum Beispiel wegen einer Bagatellverletzung kein großes Aufheben, sondern kämpfe kontrolliert und konzentriert weiter: du betreibst Karate, eine harte Kampfkunst!

13.) Sei gründlich! Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn du sie nie erreichen wirst, schon allein der Weg (DO) zählt! Bereite alle Übungen intensiv vor (YOI) und schließe sie 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 dem Partner. Lass dich nicht von außen ablenken und lenke selbst niemanden ab! Auch wichtige Dinge haben oft eine halbe oder ganze Stunde Zeit!

14.) Sei sauber! Bei einer Kampfkunst kommen Menschen in engen Körperkontakt. Daher müssen gewisse hygienische Grundbedingungen erfüllt und beachtet werden. Beginne den Unterricht grundsätzlich mit sauberen Händen und Füßen, schneide Finger- und Fußnägel kurz und halte sie sauber. Achte auf die Sauberkeit deiner Karate-Gi. Alkoholgenuss vor dem Training ist gänzlich unakzeptabel! Du willst doch nicht zur Gefahr für deine Partner werden? Kaugummi kauen während des Unterrichts ist absolut undenkbar! Ringe, Halsketten, Stecker oder anderer Schmuck jeder Art haben im Karateunterricht keinen Platz.

15.) Sei beständig! Du hast dich entschlossen, Karate zu lernen. Nun besuche regelmäßig den Unterricht. Lehrer und Partner mögen es keinesfalls, wenn du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst, nur weil du zu träge warst, regelmäßig am Training teilzunehmen.