



Dôjô kun – Dôjô Regeln

5 Leitsätze – und ihre Bedeutung

nach Sakugawa Shungo, Okinawa, 18. Jahrhundert

Vervollkomme deinen Charakter	(Suche nach Perfektion deines Charakters)
Bewahre den Weg der Aufrichtigkeit	(Sei loyal, getreu und zuverlässig)
Entfalte den Geist der Bemühung	(Achte auf ein gesundes Streben)
Sei höflich	(Sei respektvoll gegenüber anderen)
Bewahre dich vor übertriebener Leidenschaft	(Verzichte auf Gewalt)

Jeder dieser Leitsätze ist gleich wichtig, jeder steht an erster Stelle.

REISHIKI ist die Summe der Verhaltensregeln in den japanischen Kampfkünsten

• Achte auf die körperliche Gesundheit und Unversehrtheit deines Trainingspartners!
Sie steht an erster Stelle!

- Verhalte dich stets so, dass du dem Verein und dem Ansehen des Karate-Do kein Schaden zufügst.
- Sei pünktlich beim Training und nimm regelmäßig daran teil.
- Verbeuge Dich beim Betreten und Verlassen des Dôjô.
- Höre dem Trainer aufmerksam zu, befolge seine Anweisungen und gib dir Mühe – nur so wirst du viel lernen. Störe während des Unterrichts nicht durch Gespräche.
- Übe die Techniken und Übungen nur mit der Erlaubnis des Trainers.
- Trainiere mit jedem Partner, egal ob du ihn leiden kannst oder nicht. Jeder Partner ist eine Chance zum Trainieren und Lernen.
- Respektiere die ranghöheren Schüler (SEMPAI) – Sie haben mehr Wissen und Erfahrung als du und du kannst von ihnen lernen.
- Nehme als ranghöherer Schüler Rücksicht auf rangniedere Schüler (KOHEI), gebe ihnen Hilfestellungen und zeige durch deinen vorbildlichen Einsatz und deine ernsthafte Haltung, dass du die höhere Graduierung zu Recht trägst.
- Zeige im Dôjô jederzeit eine einwandfreie körperliche und geistige Haltung - selbst dann, wenn du erschöpft bist und dich zurückgezogen hast. Die Tradition des Karate-Do kennt kein "Sich-gehen-lassen" während des Trainings.
- Du musst zu hartem, körperlichem Training in der Lage sein. Konsultiere im Zweifelsfall einen Arzt.
- Wenn du zu spät kommst oder früher gehen musst, dann melde dich beim Trainer an bzw. ab. Achte darauf, dass du den Unterricht nicht störst. Grüße den Lehrer (Sensei). Nach erwidertem Gruß, wärmst du dich selbstständig auf und nimmst deinen Platz in der Gruppe ein. Verlasse das Dôjô nur mit der Erlaubnis des Trainers.



- Wasche Deine Füße vor dem Training (Hygiene allgemein).
- Achte darauf, dass Finger- und Fußnägel kurz geschnitten sind (Verletzungsgefahr).
- Achte auf Sauberkeit vor der Trainingshalle, in der Umkleidekabine und im Dôjô.
- Lege Schmuck und Uhren vor dem Training ab (Verletzungsgefahr).
- Trage einen sauberen, weißen Anzug (Gi).
- Als Junge oder Mann kannst du ein weißes T-Shirt unter dem Karate-Gi tragen.
- Als Mädchen oder Frau sollst du ein weißes T-Shirt oder weißes Sporttop unter dem Gi tragen.
- Binde den Gürtel korrekt. Seine Farbe entspricht dem Stand der abgelegten Prüfung.
- Kaue keinen Kaugummi, etc. während des Trainings.
- Regele Formalitäten vor oder nach dem Training.
- Zuschauer dürfen nicht störend auf den Unterricht wirken.

Grußzeremonie – Schweige zu Beginn und zum Abschluss des Trainings (SEIZA).

- **MUSUBI-DACHI:** Du stellst dich mit geschlossenen Fersen in aufrechter Haltung gegenüber dem Lehrer auf. Aus Sicht des Lehrers stehen die höher graduierten Schüler links, die niedriger graduierten rechts, unterstützende Lehrer stehen links vom Hauptlehrer.
- **REI:** Lehrer und Schüler verneigen sich im MUSUBI-DASHI zueinander, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen.
- **SEIZA:** Knie zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten ab, stelle die Zehen auf und lege sie erst vor dem Absitzen ab. Deine Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- **MOKUZO:** Verharre in völliger Bewegungslosigkeit und versenke Dich in der Ruhe.
- **MOKUZO-JAME:** Löse Dich aus der Meditation.
- **SENSAI NI REI:** Verneige dich, auf das Kommando des ranghöchsten Schülers zum Lehrer (Meister oder Sensei) hin. Senke die Augen (Hintergrund: vom Lehrer geht niemals eine Gefahr aus). Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände (zuerst die linke, dann die rechte) werden im Dreieck auf die Matte gelegt und leicht mit der Stirn berührt, dabei erwidert du das Kommando mit einem leisen **OSS**.
- **OTOGAI NI REI:** Wiederhole den Gruß wie bei SENSAI NI REI – der Lehrer bleibt jedoch sitzen, da dein Gruß den Mitübenden gilt. (Dies schließt den individuellen in sich selbst gerichteten Prozess ab.)
- **KIRITSU:** Aufrichten in den Kniestand, Zehen aufstellen, mit Drehung rechts aufstehen. Zuerst erhebt sich der Lehrer, dann die Schüler.
- **REI:** Lehrer und Schüler verneigen sich im MUSUBI-DASHI zueinander, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen.

(Kommandos: werden vom Lehrer oder dem ranghöchsten Schüler erteilt.)



Sportgemeinschaft Moosburg von 1862 e.V.
Abt. Karate
www.karate-moosburg.de



Verhalten in der Gürtelprüfung

- Erscheine pünktlich und mit allen benötigten Unterlagen am Prüfungsort.
- Stell dich, aus der Sicht des Prüfers immer rechts vom ihm auf, dein Partner links.
- Verneige dich, zum Zeichen des Respekts, zu deinem Partner vor und nach jedem Prüfungsabschnitt oder bei jedem Partnerwechsel.
- Verneige dich zum Prüfer nur am Anfang und am Ende der Prüfung.
- Verhalte dich ruhig und konzentriert, sei stets bereit, als Prüfling oder Partner zur Verfügung zu stehen.
- Folge den Weisungen der Prüfungskommission. Akzeptiere das Prüfungsergebnis ohne Diskussion.