



KARATE-SCHULE TROISDORF e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund (DJKB)

Jeder Raum, in dem Karate gelehrt wird, wird zu einem Dojo. In einem Dojo sind gewisse Regeln einzuhalten, um eine Stätte der Ruhe, Konzentration, der Freundschaft und des gegenseitigen Respekts zu schaffen. Sie dienen der Sicherheit aller Karateka und unterstreichen das Wesen des Karate-Do.

„Vergiss nie: Karate beginnt und endet mit Respekt.“

Gichin Funakoshi

GRUNDSÄTZLICHES

- Wir gehen achtsam miteinander um, um unnötige Verletzungen und Schmerzen zu vermeiden. Hierzu gehören auch sexuelle Übergriffe und Straftaten. Beleidigungen und entwürdigendes Verhalten (z.B. Auslachen oder ungewollte Berührungen) haben in unserem Dojo keinen Platz.
- Respektiere deine Gesundheit und die Gesundheit anderer. Gehe daher nur zum Training, wenn du dazu körperlich und psychisch in der Lage bist und du keine gesundheitliche Gefahr für andere darstellst.
- Alle Träger von Farbgurten sind verpflichtet, ihren Mitschülern und den Sensei zu helfen. Wir fördern einander stets geduldig und freundlich, da jeder in seinem eigenen Tempo lernt.
- Halte deinen Karate-Gi sauber. Lerne deinen Gürtel korrekt zu binden. Die Gürtelenden sollten dabei etwa gleich lang herabhängen. Zu lange Ärmel oder Hosenbeine sollten nach innen umgeschlagen oder umgenäht werden, um Verletzungen vorzubeugen.
- Halte deine Finger- und Zehennägel kurz, um Verletzungen bei dir und anderen zu vermeiden. Lege Schmuckstücke, Ringe oder andere Metallgegenstände vor dem Training ab. Lange Haare sollten zusammengebunden werden.

VOR TRAININGSBEGINN:

- Informiere deinen Trainer vor dem Training über körperliche Einschränkungen oder andere Probleme, die dein Training beeinflussen könnten. Wenn eine Übung für dich aus gesundheitlichen Gründen nicht geeignet ist, mache sie nur vorsichtig oder gar nicht mit. Es besteht kein Gruppenzwang. Die Gesundheit steht an erster Stelle.
- Wenn du das Dojo betrittst, verbeuge dich kurz in Richtung der gegenüberliegenden Wand (Shomen). Beim Angrüßen stellen sich alle zügig in der korrekten Reihenfolge auf, wobei sich die Weißgurte grundsätzlich links vom Eingang positionieren.
- Wenn du dich verspätest, verhalte dich so, dass du den Trainingsbetrieb so wenig wie möglich störst. Wenn du das Dojo betrittst, knie dich neben der Tür hin und warte auf ein Zeichen des Sensei.

TRAINING:

- Folge den Anweisungen des Sensei zügig und ruhig, um Verzögerungen während des Trainings zu vermeiden. Konzentriere dich auf das Training und vermeide Privatgespräche und andere Ablenkungen.
- Verbeuge dich vor und nach den Übungen vor deinem Partner. Hiermit drücken wir unseren gegenseitigen Respekt und unsere Dankbarkeit aus.
- Wenn Du auf dem Boden sitzt, strecke niemals die Füße zum Trainer hin aus. Jemandem seine Fußsohlen zu zeigen, gilt als sehr respektlos. Sitze stattdessen im Fersensitz (Seiza), im Schneidersitz oder mit angewinkelten Beinen.
- Das Dojo darf nur nach Rücksprache mit dem Sensei verlassen werden.

ANWENDUNG VON KARATE AUßERHALB UNSERES DOJOS

- Als Mitglieder in unserem Verein seid ihr verpflichtet, Karate-Techniken nur zur Selbstverteidigung anzuwenden. Die Techniken müssen dabei möglichst verhältnismäßig sein. Meldet jeden Vorfall, bei dem ihr Karate anwenden musstet, zeitnah dem Vorstand.
- Eine regelmäßige Unterweisung bzw. Unterricht Außenstehender in Karate-Techniken bedarf einer Genehmigung des Vorstands der Karate-Schule Troisdorf e.V.