

# DOJO - ETIKETTE

Der Dojo ist ein heiliger Ort, in welchem wir unseren Körper und Geist trainieren. Die Schüler sollten den Dojo respektieren und die folgenden Regeln beachten:

1. Die Schüler sollten den Trainingsplan einhalten. Sie sollten nicht zu spät zum Training erscheinen.
2. Vor dem Eintreten ins Dojo ist die äußere Kleidung wie Mantel, Halstuch und Kopfbedeckung zu entfernen. Nachdem ihre die Schuhe ausgezogen habt, werden sie ordentlich nebeneinander gestellt. Findet ihr ein Paar Schuhe unordentlich vor, so stellt auch diese ordentlich hin.
3. Wenn ein ranghöherer Schüler am Eingang hinter euch steht, dann lasst diesen zuerst eintreten.
4. Beim Eintreten ins Dojo sagt klar und heiter: „Onegai shimasu“ was „bitte hilf mir“ bedeutet.
5. Zeigt beim Eintreten ins Dojo Respekt, indem ihr euch vor dem Dojoschrein verbeugt.
6. Seid immer höflich gegenüber euren Lehrern, ranghöheren und älteren Schülern.
7. Geht vor Beginn des Trainings auf die Toilette.
8. Haltet euren Trainingsanzug immer ordentlich und sauber. Trainiert im Dojo immer mit einem sauberen Karate-Gi.
9. Seid euch über euren physischen Zustand im Klaren.
10. Haltet eure Finger- und Zehennägel immer kurz geschnitten, um Verletzungen bei Partnerübungen zu vermeiden.
11. Esst 1 Stunde vor dem Training nichts mehr.
12. Vergesst nicht vor dem Training, auch wenn ihr alleine trainiert, Aufwärmübungen zu machen.
13. Während ihr den Vorführungen von Techniken im Dojo folgt, nehmt beim Sitzen die rechte Haltung ein und streckt eure Bein nicht aus. Legt eure Hände in den Schoss.
14. Wenn der Instruktor zum Training aufruft, stellt euch schnell, mit dem Gesicht zum Dojo-Schrein, auf.
15. Wenn der Lehrer zum „Mokuso“ (Meditation) aufruft, schließt die Augen, atmet tief mit dem Unterbauch, konzentriert euch auf den „tanden“ (Unterleib) und verlangt von euch selber volle Konzentration.
16. Hört die Ratschläge und Anweisungen, die man euch während den Übungen gibt, sorgfältig und seriös zu.
17. Bei der Benützung von Trainingseinrichtungen, sind diese mit Sorgfalt zu behandeln.
18. Gibt euch der Lehrer einige Anweisungen, hört sorgfältig und aufrichtig zu. Vergesst nicht zu zeigen, dass ihr die Anweisungen gehört und verstanden habt.
19. Jeder Schüler sollte gut über seine physische Kondition, Ausdauer und physische Stärke Bescheid wissen. Zwingt Dich nicht, Unmögliches zu leisten.
20. Der Lehrer sollte immer die physische Kondition jedes Schülers beobachten. Legt eine kurze Pause in der Mitte der Trainingseinheit ein.
21. Führt die abschließenden Übungen fünf Minuten vor Trainings-Ende zusammen mit den anderen Schülern aus.
22. Sind die abschließenden Übungen beendet, setzt euch in der „seiza“-Haltung hin.
23. Sucht eure innere Ruhe, sammelt euren Geist und rezitiert die Regeln des Dojos.
24. Verbeugt euch mit Hochachtung und Respekt gegenüber dem Lehrer, den Fortgeschrittenen sowie allen anderen Anwesenden.
25. Wenn die Anfänger und die farbigen Gürtelträger Fragen haben, sollten sie diese den fortgeschrittenen Schülern stellen. Es ist wichtig, sich immer Gedanken über Karate zu machen.
26. Vergesst nicht, euch bei jedem zu bedanken, der euch im Karate Ratschläge gibt.
27. Uebermässige warme Bäder sind nicht gut für euch. Auch solltet ihr nicht zu lange Zeit im Bad verbringen.
28. Zigaretten zerstören eure Gesundheit in mannigfacher Weise. Rauchen hat nicht eine einzige heilende Eigenschaft.
29. Wenn ihr euch verletzt, trainiert so lange nicht, bis die Verletzung ausgeheilt ist. Schaut während dieser Zeit dem Training zu.
30. Vergesst nicht, beim Verlassen des Dojos, zu sagen: Arigato gozaimashita (danke vielmals) oder Shitsurei shimasu (Entschuldigung).