

## Dojoetikette

Aus Respekt voreinander halten wir unsere Nägel kurz und trainieren mit sauberem Karategi.

Eine Selbstverständlichkeit ist die entsprechende Körperhygiene; dazu gehört das Waschen der Füße vor dem Betreten des Dojo.

Schmuck ist vor dem Training abzulegen. Beim Betreten und Verlassen der Halle ist eine Verbeugung nach **shomen** mit '**Ossu**' (Uss!) vorgeschrieben!

Karateka, die am Training teilnehmen möchten, sollten sich mindestens 10 Min. vor dem Trainingsbeginn im Dojo einfinden, um sich in Ruhe umziehen zu können und die Körperpflege nicht zu versäumen. Sollte eine Verspätung einmal nicht zu vermeiden sein, hat sich der Karateka eigenverantwortlich aufzuwärmen und anschließend im **seiza** abzuwarten, bis der Trainingsleiter durch Ansprache oder Zeichen die Erlaubnis zum Mittrainieren gibt.

Grundsätzlich gilt, dass höhere Gurte zu respektieren sind. Daraus folgt:

Die **Aufstellung** wird durch die Farbe der Gurte festgelegt. Im Allgemeinen steht der höchste Gurt in der ersten Reihe rechts. Der nächstfolgende Gurt steht links daneben; die weitere Aufstellung erfolgt in weiter absteigender Reihenfolge, jeweils von rechts nach links.

Ziel der **Begrüßung** ist es zum Einen, den Respekt vor den Regeln des Dojo auszudrücken und zum Anderen, eine klare Distanz zur Außen- und Gefühlswelt zu schaffen. Um sich auch geistig auf das folgende Training vorzubereiten, ist beim **mokuso** (Meditation) die nötige Konzentration herzustellen. Sie ist unbedingt notwendig, um Verletzungen der Trainingspartner vorzubeugen und den optimalen Lerneffekt zu erzielen.

Karate ist niemals nur Kampftechnik, sondern beinhaltet auch immer eine geistige Einstellung; ein Training nicht nur des Körpers, sondern auch des Geistes.

Dem Gegner mit Respekt und Fairness gegenüber zu treten, gehört dabei zu den wichtigsten Voraussetzungen.

Entdeckt man starke Punkte bei anderen Karateka, sollte man diese in die eigene Technik aufnehmen. Entdeckt man schwache Punkte, sollte man versuchen, diese bei sich selbst zu vermeiden. Ständige kritische Selbstbeobachtung ist wichtig.

Sich über die scheinbar schwachen Punkte eines anderen Karateka lustig zu machen, ist als Armutzeugnis zu werten!

Ein Sportler, der mit seinen 'Leistungen' **protzt**, gleich wie fähig er wirklich ist, gibt sich der **Lächerlichkeit** preis.

Erfolg erreicht man nicht allein, die Hilfe Anderer ist unverzichtbar. Gleichzeitig ist es wichtig, Anderen ebenfalls Hilfe anzubieten. Die höheren und erfahreneren Gurte sollten auf Anfänger zugehen und sie in die Dojoregeln einführen.