# Dojo Regeln

**Das Dojo ist ein Trainingsraum und Ort der Konzentration und Disziplin, wo wir Körper und Geist trainieren.**

- Das Wort des Leiters oder der Leiterin (Sensei) ist für jeden verbindlich. Gleichzeitig sind sie auch Vorbild in Bezug auf die Einhaltung der Dojo-Etikette.

## Vor dem Training

- Besuche den Unterricht regelmässig.
- Erscheinen pünktlich zu den Trainings.
- Zieh die Strassenschuhe vor dem Eintreten ins Dojo aus und stelle sie ordentlich hin. Findest du ein Paar Schuhe unordentlich vor, so stelle auch diese ordentlich hin.
- Wasche vor dem Training die Füsse und halte sie sauber (Es werden Schuhe getragen von den Garderoben bis in die Halle)
- Beim Eintreten ins Dojo verbeuge dich und sagt klar und heiter: „Oss“ oder „Onegaishimasu“, was „Bitte hilf mir“ bedeutet.
- Hat das Training schon begonnen, warte bei der Tür auf die Erlaubnis des Sensei mitzumachen.
- Halte deinen Trainingsanzug (Karate-Gi) immer ordentlich und sauber.
- Finger- und Zehennägel sind zur Vermeidung von Verletzungen bei Partnerübungen immer kurz geschnitten. Ebenfalls darf während dem Training kein Schmuck (Fingerringe, Kettchen, Uhren, Ohrringe, ect.) getragen werden.
- Geh vor Beginn des Trainings auf die Toilette.
- Trainiere nicht mit vollem Magen. Iss eine Stunde vor dem Training nichts mehr.
- Schalte dein Mobiltelefon aus.

## Während des Trainings

- Sei immer höflich und respektvoll gegenüber den Leitern (Sensei), ranghöheren und älteren Schülern (Sempai).
- Wenn der Sensei zum Training aufruft, stell dich schnell in der Linie auf.
- Sei aufmerksam und schau sorgfältig zu, wenn der Sensei etwas erklärt. Bestätigt mit „Oss“, dass du es verstanden hast.
- Wenn der Sensei zum „Mokuso“ (Meditation) aufruft, schliess die Augen, atme tief mit dem Unterbauch, sitz gerade und ruhig und verlang von dir selbst volle Konzentration. Suche innere Ruhe und sammle deinen Geist.
- Im Umgang mit dem Partner ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Jeder übt mit jedem. Das Verhalten gegenüber Mittrainierenden ist freundschaftlich, hilfsbereit, höflich, zuvorkommend und neutral.
- Grüsse deinen Trainingspartner mit einer Verbeugung bei jedem Partnerwechsel sowie am Anfang und am Ende der Übungssequenz.
- Sei dir über deinen physischen und psychischen Zustand im Klaren. Teile dem Sensei mit falls du angeschlagen bist und nicht voll mittrainieren kannst. Zwinge dich nicht unmögliches zu leisten.
- Wenn du dich verletzt hast, trainiere so lange nicht, bis die Verletzung ausgeheilt ist. Schaue während dieser Zeit dem Training zu.
- Am Ende des Trainings, vergiss nicht dich vom Sensei zu verabschieden.
- Verbeuge dich beim Verlassen des Dojos und sag „Oss“ oder „Arigato gozaimashita“ (Danke vielmals).

## Weitere Hinweise

- Gäste und Zuschauer, die nicht am Training teilnehmen, verhalten sich so, dass der Unterricht auf keinen Fall gestört wird. Interventionen während der Lektion, sind zu unterlassen. Der Trainer steht am Abschluss der Unterrichtsstunde selbstverständlich für alle Fragen zu Verfügung.
- Es ist wichtig sich immer Gedanken über Karate zu machen. Übe zu Hause weiter. Stelle Fragen, wenn dir etwas unklar ist.
- Behandle Trainingseinrichtungen mit Sorgfalt und hilf beim Aufräumen nach dem Training.
- Leiste deinen Beitrag Halle, Garderobe, Dusche und Eingang sauber zu halten.
- Zigaretten, Alkohol und Drogen zerstören deine Gesundheit in mannigfacher Weise. Als Sportler verzichten wir darauf! Sei „Cool and Clean!“
- Während des Trainings darf auch mal gelacht werden.