

# Dojo-Regeln

## **BENIMM-REGELN**

Duellieren ist verboten.

Verneige dich beim Betreten und beim Verlassen des Dojos!

Trainieren unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ist verboten.

Das Dojo wird nur barfuss betreten.

Während des Trainings verlässt niemand das Dojo ohne die Erlaubnis der Trainingsleitung.

Vermeide unnötiges Sprechen während des Trainings!

Das Tragen von Schmuck und das Kauen von Kaugummi während des Trainings ist verboten.

Achte darauf, dass du selbst, dein Karateanzug und dein Dojo stets sauber sind!

Benimm dich stets auf respektvolle Art!

Informiere die Trainingsleitung über jede Verletzung, bevor du das Dojo verlässt!

## **ETIQUETTE**

Verneige dich beim Betreten und beim Verlassen des Dojos!

Stell dich zu Beginn nach Rang auf, bei gleichem Rang nach Seniorität (Dauer des Trainings),  
bei gleicher Seniorität nach Alter!

Knie dich im Abstand von zwei Fäusten neben deinen "Nebenmann"!

Männliche Personen knien sich so hin, dass die Knie mindestens zwei Fäuste voneinander entfernt sind.

Weibliche Personen knien sich so hin, dass die Beine geschlossen sind.

Meditiere auf den Befehl "mokuso" [mokso] !

Beende die Meditation auf den Befehl "yame"!

Verneige dich auf den Befehl "rei"!

## **KIHON**

Auf den Befehl "yoi" mach dich in der natürlichen Stellung (shizentai) bereit!

Auf den Befehl "kamae" geh in die Stellung, die von deinem Trainer / deiner Trainerin genannt wurde!

Auf den Befehl "yame" kehre in die natürliche Stellung zurück und warte auf den Befehl "yasume" [yasme],  
bevor du dich entspannst!

## **KATA**

Verneige dich vor dem Trainer / der Trainerin und/oder vor dem Juror / der Jurorin!

Geh in die natürliche Stellung und nenne den Namen der Kata!

Befiehl dir selbst leise "yoi" (bereit)!

Befiehl dir selbst leise "hajime" (anfangen) und führe die Kata aus!

Befiehl dir selbst leise "yame" (Halt) und kehre in die natürliche Stellung zurück!

Stell die Füße aneinander und verbeuge dich!

## **KUMITE**

Alle Kämpfe beginnen und enden mit einer Verbeugung.

Der Angreifer / Die Angreiferin muss den Anweisungen genau folgen und ehrliche und starke Angriffe machen.

Der/Die Angegriffene muss den Angriff abwehren oder ihm ausweichen und einen starken, kontrollierten Gegenangriff ausführen.

Verletzungen, die nicht ernsthaft sind, führen nicht zu einer Unterbrechung des Kampfes, wie dies auch in einem realistischen Kampf nicht der Fall wäre. Sei streng zu dir und mach weiter!

Informiere den Trainer / die Trainerin über eventuelle Verletzungen, bevor du das Dojo verlässt!