



Dōjōkun



Dōjōkun

- (1) **ES IST EINE PFLICHT, NACH DER PERFEKTION DES CHARAKTERS ZU STREBEN.**

HITOTSU, JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO

- (2) **FOLGE DEM IDEAL DER WAHRHEIT.**

HITOTSU, MAKOTO NO MICHİ O MAMORU KOTO

- (3) **MÜHE DICH, DEINEN GEIST ZU KULTIVIEREN.**

HITOTSU, DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

- (4) **ACHTE DIE REGELN DER ETIKETTE.**

HITOTSU, REIGI O OMONZURU KOTO

- (5) **HÜTE DICH VOR UNGESTÜMEM ÜBERMUT.**

HITOTSU, KEKKI NO YŪ O IMASHIMURU KOTO



Shōtō-Niju-Kun

- (1) VERGISS NIE: KARATE BEGINNT MIT RESPEKT UND ENDET MIT RESPEKT.
- (2) IM KARATE GIBT ES KEINEN ERSTEN ANGRIFF.
- (3) KARATE IST EIN HELFER DER GERECHTIGKEIT.
- (4) ERKENNE DICH SELBST ZUERST, DANN DEN ANDEREN.
- (5) DIE KUNST DES GEISTES KOMMT VOR DER KUNST DER TECHNIK.
- (6) LERNE, DEINEN GEIST ZU KONTROLLIEREN, UND BEFREIE IHN DANN VON UNNÜTZEM.
- (7) UNHEIL ENTSTEHT DURCH NACHLÄSSIGKEIT.
- (8) KARATE IST NICHT NUR IM DOJO.
- (9) DIE AUSBILDUNG IM KARATE UMFASST DEIN GANZES LEBEN.
- (10) VERBINDE DEIN ALLTÄGLICHES LEBEN MIT KARATE, DAS IST DER ZAUBER DER KUNST.
- (11) WAHRES KARATE IST WIE HEIßES WASSER, DAS ABKÜHLT, WENN DU ES NICHT STÄNDIG WÄRMST.
- (12) DENKE NICHT ANS GEWINNEN, DOCH DENKE DARÜBER NACH, WIE DU NICHT VERLIERST.
- (13) WANDLE DICH, ABHÄNGIG VON DEINEM GEGNER.
- (14) DER KAMPF HÄNGT VON DER HANDHABUNG DEINER TREFFSICHERHEIT AB.
- (15) STELLE DIR DEINE HAND UND DEINEN FUß ALS SCHWERT VOR.
- (16) WENN MAN DAS TOR DER JUGEND VERLÄSST, HAT MAN VIELE GEGNER.
- (17) DAS EINNEHMEN EINER HALTUNG GIBT ES BEIM EINSTEIGER, SPÄTER GIBT ES DEN NATÜRLICHEN ZUSTAND.
- (18) ÜBE DIE KATA KORREKT, DER ECHTE KAMPF IST EINE ANDERE ANGELEGENHEIT.
- (19) HART UND WEICH, SPANNUNG UND ENTSPANNUNG, LANGSAM UND SCHNELL, ALLES IN VERBINDUNG MIT DER RICHTIGEN ATMUNG.
- (20) DENKE IMMER NACH UND VERSUCHE DICH STÄNDIG AM NEUEN.

Dōjō-Etikette

(1) PÜNKTLICHKEIT

Komme nicht zu spät zum Training. Dies stört und beleidigt Deinen Sensei und Deine Trainingspartner. Sei im Gegenteil etwas früher im Dojo und beginne die Vorbereitungen zum Training ohne Zeitdruck.

(2) HYGIENE

Mit Sicherheit wäre es Dir unangenehm, jemanden als Trainingspartner zu haben, der unangenehm riecht oder schmutzig aussieht. Genau das Gleiche empfinden auch Deine Kameraden. Deshalb erscheine gewaschen und sauber zum Training. Dazu gehört ebenso ein sauberer Gi. Wegen des Verletzungsrisikos sollen die Zehen- und Fingernägel kurz geschnitten sein. Auch Schmuck zu tragen ist während des Trainings unangebracht.

(3) AUFMERKSAMKEIT

Karate ist eine Tätigkeit, bei der es bei Unaufmerksamkeit ganz schnell zu bösen Verletzungen kommen kann. Darum betreibe das Training mit Ernst und betrachte es nicht einfach als lockere Freizeitbetätigung. Lass Dich nicht beim Training ablenken und lenke auch selber nicht ab!

(4) STÄRKE

Lässt Du Deinen Gegner erkennen, dass Du erschöpft und mit Deinen Kräften am Ende bist, dann wiederum schöpft er daraus neue Kraft. Darum lass Dir eventuelle Erschöpfung nicht anmerken. Mit Stärke ist aber nicht nur die körperliche, sondern vor allem die geistige Stärke gemeint. Darum sei konzentriert und setze oder lege Dich während des Trainings nicht eigenmächtig hin, zapple nicht unnötig herum und verlasse nicht Deinen Platz. Verlasse das Dojo nicht während des Trainings. Auch dies stört und ist unhöflich. Für die wenigen Fälle, in denen es tatsächlich erforderlich ist, das Dojo zu verlassen, melde Dich beim Sensei durch eine leichte Verbeugung und Oss! Verlasse das Dojo erst, nachdem dieser bestätigt hat. Melde Dich beim erneuten Betreten des Dojo zuerst wieder ordnungsgemäß zurück.

(5) GEHORSAMKEIT

Ordne Dich im Training unter! Dein Sensei gibt Dir mit dem Kommando "Yoi" das Zeichen, Dich auf die bevorstehenden Übungen zu konzentrieren. Erst nachdem Dein Sensei Dir das Kommando "Yame" gegeben hat, darfst Du Dich entspannen!

(6) GRÜNDLICHKEIT

Betreibe das Training getreu dem Motto: "Tue das, was Du tust!". Dies bedeutet, sich nicht ablenken zu lassen, sondern sich zu konzentrieren und sein Training so gut zu absolvieren, wie es einem nur irgendwie möglich ist. War Dein letztes Training gut, so mache Dein nächstes noch besser! Versuche, Dich ständig zu verbessern, auch wenn Du denkst, dass dies nicht mehr möglich ist! Die Zeit spielt im Training keine Rolle!



(7) BESTÄNDIGKEIT

Besuche das Training regelmäßig und so oft wie möglich, da Versäumnisse nur sehr schwer wieder hereingearbeitet werden können! Bedenke, dass Du Teil einer Gruppe bist! Müssen wegen Deinen Versäumnissen Übungen wiederholt werden, dann verlangsamt dies den Fortschritt Deiner Kameraden!

(8) BESCHEIDENHEIT

Ein Karateka, der den wahren Sinn des Karate-Do verstanden hat, wird sich nicht durch Angeberei hervortun, sondern durch Bescheidenheit und Anständigkeit! Er wird eher durch seine Zurückhaltung überlegene Stärke und Souveränität ausstrahlen und niemals einen Angriff durchführen, um niedere Interessen zu verfolgen!

Der Karateka sieht im Dojo einen Ort der Stille und Meditation, an welchem dem Gegenüber mit Respekt und Höflichkeit begegnet wird. Aus diesem Grunde ist ungebührliches Verhalten verpönt!

Karateka begrüßen sich im Dojo nicht durch Schütteln der Hände oder laut gesprochene Worte wie "Guten Tag" oder "Hallo". Betritt oder verlässt ein Karateka das Dojo, so erfolgt der Gruß durch eine Verbeugung. Mit dieser Verbeugung grüßen wir in erster Linie das Dojo und das Karate-Do.

Zugleich aber werden damit der Sensei (Meister), sowie alle Kusei (Schüler) begrüßt. Die Verbeugung hat maßvoll, aber mit Ernsthaftigkeit und aus Überzeugung zu erfolgen. Andernfalls wird der aufrichtige Gruß ins Gegenteil verkehrt.

Dies gilt ebenso, wenn statt einer Verbeugung nur ein unachtsames Nicken mit dem Kopf erfolgt.

Der oberste Sensei im Dojo ist immer der Rangälteste, nicht aber der Ranghöchste. Dem Sensei drückt man nicht nur seine Anerkennung und seine Achtung aus, sondern auch die Dankbarkeit, von ihm lernen zu dürfen.

Einem Sensei (Meister) oder Sempai (Karateka mit einem höheren Kyu-Grad) ist unter allen Umständen mit Achtung und Respekt entgegenzutreten, deren Ratschläge sind ohne Kritik anzunehmen. Andererseits ist es jedoch die Pflicht aller höheren Grade, den Lernenden behilflich zu sein und Ihnen mit Geduld auf Ihrem Karate-Do zu helfen. Grundsätzlich obliegt es dem Ranghöheren, den Jüngeren zum Üben aufzufordern, nicht umgekehrt. Lehne auch keine Herausforderung eines Fortgeschrittenen ab, mit ihm zu trainieren. Respektiere die Fortgeschrittenen; nur wenn Du ihnen in der richtigen Haltung gegenübertrittst, kannst du von ihnen lernen!

Dein Sensei beurteilt Deine Leistungen. Er sagt Dir, wann es Zeit ist, auf Deinem Weg eine neue Herausforderung anzunehmen und das bisher Erlernte mit dem Ablegen einer Gürtelprüfung zu untermauern. Der Gürtelgrad ist lediglich die Bestätigung, dass die Techniken dem geforderten Grundstandard entsprechen. Eine erfolgreich abgelegte Gürtelprüfung ist aber keine Bestätigung dafür, dass jemand "Karate kann". Es ist ein Zeichen dafür, dass er entsprechende Leistungen erbracht hat und soll der Motivation dienen, weiterhin mit Eifer und Fleiß zu trainieren. Je höher der Gürtelgrad, desto höher ist auch die Verantwortung Deinen mittrainierenden, jüngeren Karatekas gegenüber. Es wächst Deine Vorbildfunktion! Dies darf aber nicht zu Überheblichkeit und Arroganz führen!

Führe Deine Übungen voller Kraft und mit Freude aus. Betrachte die Übungen nicht als Pflicht, sondern als Geschenk!