



空手道場拳聖館

Karate Dojo Ken Sei Kan Kaiserslautern e.V.

Mitglied des Deutschen JKA- Karatebundes e.V. (DJKB)

DOJO-ORDNUNG

EINLEITUNG

Unser Dojo trägt den Namen *Ken Sei Kan*.

Ken: Herz oder Faust

Sei: heilig oder tapfer

Kan: Haus oder Halle

Zusammengesetzt bedeutet der Name „*Haus des tapferen Herzens*“ oder „*Halle der heiligen Faust*“.

Karate ist eine japanische Kampfkunst, die man bis ins hohe Alter betreiben kann. Es tauchen oft Fragen auf, die man zwar beantworten kann, aber erst richtig begreift, wenn man sie sich hart erarbeitet. Eine Hilfe soll diese Dojo-Ordnung sein. Sie mag am Anfang etwas ungewöhnlich klingen, aber sie ist wohl durchdacht und hat ihren Sinn. So kommt man auch irgendwann auf die Bedeutung unseres Dojonamens.

Als Begleitung zwei Aussagen von Meister Gichin Funakoshi, dem Begründer des Shotokan Karate-Stils.

„Was man aus den Worten anderer lernt, wird man schnell wieder vergessen; was man mit seinem ganzen Körper erlernt hat, daran wird man sich sein Leben lang erinnern.“

„Warum schaffe ich es nicht? Mache ich etwas falsch? Dies sind Fragen die man sich stellen muss – und nun muss man trainieren bis man vor Erschöpfung zusammenbricht, um dann sofort nach den gleichen Richtlinien weiter zu trainieren.“

DOJO-ORDNUNG

I. Das Dojo

Das Dojo – zu Deutsch Übungsraum – ist die Stätte des körperlichen und geistigen Trainings, im Sinne des Karate-Do. Die Atmosphäre dieses Trainingsraumes wird durch das Verhalten der Karatekas bestimmt. Es ist daher **jeder** zur Einhaltung der Dojo-Ordnung verpflichtet.

Für den Karateka ist das Dojo ein Ort der inneren Ruhe und Sammlung, der Konzentration und der Höflichkeit. Lautes und aufdringliches Verhalten sollte deshalb tunlichst vermieden werden.

Unsere Zustimmung drücken wir durch „Oss“, sowie besonderen Einsatz und Anstrengung aus.

Kommst du etwas früher ins Dojo und es läuft noch eine andere Trainingseinheit, so setze dich hin und verhalte dich mucksmäuschenstill. Sonst störst du den Trainingsablauf und lenkst die Trainierenden ab. Habt ihr das Verlangen euch zu unterhalten oder eurem Bewegungsdrang nachzugeben tut das vor dem Trainingsraum.

II. Die Trainer

Den Weisungen der Trainer sind in jedem Fall Folge zu leisten. Dem Trainer obliegt während der Übungsstunden die Wahrung des Hausrechts. Unaufgefordertes Reden, Missfallenskundgebungen und lasches, lustloses Training wäre eine Beleidigung für den Trainer, sowie eine Herabsetzung der Trainingsgruppe und des Partners. Unterbreche den Unterricht nicht durch unnötige Fragen oder Einwände. Die meisten Fragen erübrigen sich während des Trainings und durch Nachdenken. Nach dem Training bleibt genügend Zeit, Unklarheiten zu beseitigen. Unsere Trainer verfügen über einen großen Erfahrungsschatz und lassen Euch gerne an ihrem Wissen teilhaben.

III. Das Training

Versuche immer durch dein Verhalten und deine Mitarbeit, zu einem reibungslosen Trainingsablauf beizutragen. Sei immer aufmerksam und konzentriert. Bemühe dich immer soweit mit zu denken, dass du die berühmte Nasenlänge voraus bist. Du willst kämpfen lernen, da sind Wachsamkeit (Zan-shin), Beobachtungsgabe und Mitdenken Grundvoraussetzungen dazu.

Sei wachsam! Ob es um die Aufstellung der Trainingsgruppe geht oder um die Ausführung einer neuen Technik, sei wachsam, damit dir kein Fehler unterläuft. Jede Bewegung im Karatetraining hat ihren Sinn und ihre Bedeutung. Jedes Kommando verlangt deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit und Unachtsamkeit müssen im Training vermieden werden. Im Kampf sind diese beiden Untugenden die größten Fehler und können zu Verletzungen führen.

Sei ernsthaft! Wenn du das Ganze nur von der lustigen Seite siehst, bist du fehl am Platz. Mit Mukuzu (Konzentration) beginnt und endet das Training. Das heißt, den Alltag draußen zu lassen und sich ernsthaft auf das Training vorzubereiten. Im übrigen sind die Karatekas ein recht lustiges Völkchen.

Sei höflich! Zeige deinem Gegenüber, dass du ihn achtest. Streng dich an, ein fairer und guter Partner zu sein. Nimm deinen Partner ernst und unterschätze ihn niemals. Trainiere nicht überheblich oder gar herablassend. Überlasse Übungsauforderungen immer dem höher graduierten bzw. älteren Partner.

Sei stark! Zeige deinem Partner nie ein Zeichen von Schwäche. Lasse dir nicht anmerken, wenn du müde oder erschöpft bist. Im Kampf wachsen deinem Gegner im gleichen Maße Kräfte zu, wie du Schwäche zeigst. Setze dich während des Trainings nicht unaufgefordert hin. Wenn du Pause hast, beobachte deine Kameraden und lerne aus ihren Stärken und Schwächen. Ein Karateka hat seinen Geist und Körper immer unter Kontrolle.

Sei beherrscht! Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und Wahre die Beherrschung! Lerne deine positiven und negativen Gefühle zu kontrollieren. Mache zum Beispiel wegen einer Bagatellverletzung kein großes Aufheben und beiße dich durch. Es ist Karate was du betreibst, eine harte Zweikampfsportart!

Sei gründlich! Strebe immer nach dem höchsten Ziel: Der Perfektion! Selbst wenn man sie nie erreichen wird. Alleine der Weg (Do) ist das Ziel. Bereite alle Übungen konzentriert vor („Yoi“), schließe alle Übungen bewußt und konzentriert ab („Yame“), dann kannst du Körper und Geist entspannen. Wehre dich gegen

Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Training die Zeit, widme dich nur der Sache selbst, deiner Übung und deinem Partner. Lass dich nicht von außen ablenken und lenke selbst nie einen Karateka beim Training ab.

Sei beständig! Hast du dich einmal entschieden Karate zu betreiben, trainiere regelmäßig. Der Trainer und die Gruppe mögen es nicht, wenn durch häufiges Fehlen Einzelner, Lektionen wiederholt werden müssen.

IV. Die Etikette

Das Grußzeremoniell entspricht der in Japan üblichen Form. Es ist verbindlich für alle Trainierenden.

Beim Betreten und Verlassen des Dojos grüßen wir mit einer leichten Verbeugung. Dieser Gruß gilt zunächst dem Dojo und dem Karate-Do, aber auch dem Sensei und der Trainingsgruppe. Das Verlassen des Trainings ohne triftigen Grund, gilt als unhöflich. Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeige dem Trainer die Absicht durch eine leichte Verbeugung an und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auf wieder korrekt zurück. Vermeide es unbedingt verspätet zum Training zu kommen! Sollte es doch einmal der Fall sein, so hole die versäumte Grußzeremonie selbständig nach. Betrete das Dojo, knie` in Sei-za ab, vollziehe selbständig das Mokuso, warte auf ein Zeichen des Trainers, grüße an und begeben dich hinten rechts in die Reihe.

- ? Der Gruß im Stand wird zu Beginn und am Ende jeder Partnerübung oder einer Kata erwiesen.
- ? Der abgekniete Gruß (Sei-za) findet zu Beginn und am Ende des Trainings statt.
- ? Während des Trainings ist jedes Gespräch, das nicht in Beziehung zum Unterricht steht, untersagt.

Wenn man die Gelegenheit hat in einem anderen Dojo zu trainieren, sollte man zuerst den dortigen Sensei (Trainer) höflich fragen, ob man mit trainieren darf. Verhalte dich zurückhaltend und der Etikette entsprechend. Wenn du auffällst, dann nur im positiven Sinne, denn du vertrittst dein Dojo. Das Gleiche gilt auch für das Nachtraining.

V. Hygiene und Sauberkeit

Hände und Füße müssen zum Training sauber sein. Sollte dies nicht der Fall sein, suche vorher den Duschaum auf. Finger- und Fußnägel sind kurz und sauber zu halten. Alkoholgenuss vor dem Karatetraining ist undenkbar. Schmuck jeder Art hat im Training nichts zu suchen. Kaugummi kauen und trinken während des Trainings sind nicht erlaubt.

Nach dem Training sollten die Möglichkeiten zum Duschen im Dojo genutzt werden. Dusch- und Umkleieräume sind sauber zu verlassen. Das Betreten des Dojos mit Straßenschuhen ist nicht gestattet.

VI. Kleiderordnung

Jeder Karateka hat zum Training in einem vollständigen Karate-Gi (Jacke, Hose und Gürtel) zu erscheinen. Der Karateanzug hat in einem ordentlichen sauberen Zustand zu sein. Es darf nur ein weißer Karate-Gi getragen werden. Das Vereinselement (Verbandsabzeichen) befindet sich auf der linken Seite in Brusthöhe. Andere Abzeichen sind nicht gestattet.

Männer dürfen nichts unter der Jacke tragen. Frauen müssen ein weißes T-Shirt unter der Jacke tragen. Jeder Karateka trägt den Gürtel zu dem er die Prüfung bestanden hat. Schutzbekleidung (Tiefschutz und Brustschutz) sollte in eigenem Interesse getragen werden.

VII. Prüfungen

Gürtelprüfungen sind ein Spiegelbild über deine momentane Leistungsstärke und eine Bestätigung eines neuen Gürtelgrades (Kyu- oder Dangrad). Du bist verpflichtet, den Gürtel deiner letzten Prüfung zu tragen.

Wie werde ich zu einer Prüfung zugelassen?

Erstens: Ich warte die Mindestvorbereitungszeit ab und melde mich zur Prüfung an. Zweitens: Ich frage den Trainer, ob ich Prüfung machen darf und melde mich an. Drittens: Der Trainer sagt mir, dass ich Prüfung machen darf. Alle drei Varianten sind möglich, doch in unserem Dojo wird nach der dritten und letzten Aussage verfahren.

Warum? Du sollst dich ganz auf dein Karatetraining konzentrieren und dich durch nichts ablenken lassen. Dein Trainer hat den besten Überblick über dein momentanes Leistungsniveau und sieht,

wann du zur Prüfung bereit bist. Die Mindestvorbereitungszeiten sind in der Prüfungsordnung verankert.

Zur Gürtelprüfung solltest du in einem sauberen vorschriftsmäßigen Karate-Gi erscheinen. Versuche durch hundertprozentigen Einsatz den Prüfer zu überzeugen. Fällst du einmal bei einer Prüfung durch, dann ist das kein Beinbruch. Dann trainiere intensiv weiter und wiederhole die Prüfung zu gegebener Zeit. Gürtelprüfungen werden nach dem Prüfungsverfahren des DJKB durchgeführt.

VIII. Turniere

Hast du dir durch intensives und hartes Training eine gute Basis in Kata und Kumite erarbeitet, so stellt sich die Frage, ob du dein erworbenes Können auch auf Turnieren zeigen darfst. Wenn die Trainer dich für reif genug halten ein Turnier zu bestreiten und du dich bereit fühlst, solltest du die Chance wahrnehmen. Für Turnierteilnehmer aus unserem Dojo ist es Pflicht, an den Sondertrainingseinheiten teilzunehmen. Wenn du an Karate-turnieren teilnimmst, denke daran, dass du in erster Linie immer unser Dojo vertrittst. Halte dich an die Anweisungen der Trainer und Betreuer, denn die meisten waren selbst aktive Kämpfer und haben die entsprechende Erfahrung. Richtungsweisend ist die Wettkampfordnung des DJKB.

IX: Disziplinarmaßnahmen

Die Trainer sind verpflichtet, die Ordnung und Disziplin während der Trainingsstunden zu wahren. Bei unsportlichem Verhalten, mangelnder Selbstbeherrschung, Handlungen zu Schädigung unseres Ansehens in der Öffentlichkeit, Verstoß gegen die Dojo-Ordnung, Satzung und gerichtliche Verfahren mit anschließender Bestrafung, können die Trainer den Schüler nach eigenem Ermessen vom Training ausschließen. Der

Vorstand entscheidet über eine etwaige weitere Mitgliedschaft des betreffenden Mitglieds.

X. Anwendung von Karate in der Öffentlichkeit

Die erlernten Techniken dürfen in der Öffentlichkeit nicht angewandt oder weitergegeben werden. Ihre Anwendung ist nur im Sinne des § 227 BGB, der §§ 32 und 33 StGB und des § 15 OwiG erlaubt. Sinngemäß heißt es dort:

- ? Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig, d.h. er wird nicht bestraft, falls die Notwehr im Verhältnis zur Tat steht.
- ? Notwehr ist diejenige Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.
- ? Wird die Grenze der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken überschritten, so kann von einer Bestrafung abgesehen werden.

Im Falle einer Überschreitung des Notwehrparagrafen wird der Bildungsstand herangezogen. Alle Konfliktsituationen, in die ein Karateka kommt und die in unmittelbarem Zusammenhang mit „Notwehr“ stehen, sind dem Trainer unverzüglich anzuzeigen.

XI. Haftung

Die Haftung ist in § 10 der Vereinssatzung verankert.

Oss
Die Dojoleitung