



## Dojo Etikette des modernen Karate

Karate trainieren bedeutet nicht nur das Erlernen von Angriffs- und Abwehrtechniken. Auch die Persönlichkeit und der Geist werden hier trainiert. Deshalb ist das Verhalten anderen Karatekas und dem Sensei gegenüber sehr wichtig. Die Verhaltensweise innerhalb aber auch außerhalb des Trainings sollte vier Dinge ausdrücken:

### ***Respekt, Höflichkeit, Bescheidenheit und Würde***

Da die traditionelle Etikette im modernen Karate kaum noch alle angewendet werden können, wurden die gebräuchlichsten hier kurz zusammengefasst.

### **Betreten und Verlassen des Trainingsraums**

Wenn man den Trainingsraum betritt oder verlässt, so verbeugt man sich am Eingang. Dies hat seine Wurzeln in der traditionellen Bedeutung des Dojos. Falls man während des Trainings den Raum verlassen muss, bittet man den Sensei vorher um Erlaubnis. Beim Hinausgehen ist darauf zu achten, dass die anderen Karatekas nicht gestört werden. Das bedeutet, man geht "hinten herum" und rennt nicht durch die einzelnen Reihen.

### **Verhalten im Trainingsraum**

Das Dojo und insbesondere hier der eigentliche Trainingsraum sind rein zu halten. Der Trainingsraum darf nicht in Straßenschuhen betreten werden. Es ist selbstverständlich, dass jeder reinlich zum Training erscheint. Wenn der Sensei den Trainingsraum betritt, hören alle Aktivitäten auf und jeder geht auf dessen Zeichen an seinen vorgeschriebenen Platz. Von den Schülern wird erwartet, dass sie nur die Techniken trainieren, die ihnen im laufenden Training gezeigt wurden. Nur auf Anweisung des Sensei ist "freies Training" erlaubt. Kaugummi, Nahrungsmittel, Getränke oder Süßigkeiten sind während des Trainings nicht gestattet. Am Training darf keiner teilnehmen, der unter Einfluss von Alkohol oder Narkotika steht. Taschen und anderes notwendiges Zubehör, das in den Trainingsraum gebracht wird, ist außerhalb der Trainingsfläche an einer geeigneten Stelle aufzubewahren. Man sollte rechtzeitig vor dem Training im Dojo erscheinen, damit die Zeit zum Umziehen oder zur Klärung sonstiger Angelegenheiten nicht von der Trainingszeit abgeht. Pünktliches Erscheinen auf der Trainingsfläche ist selbstverständlich. Vor dem Training ist dem Sensei Auskunft über mögliche Verletzungen zu geben. Dieser entscheidet dann über eine Trainingsteilnahme. Falls sich jemand beim Training verletzt, so hat er das sofort dem Sensei mitzuteilen.

## **Zustand des Gi**

Die Kleidung beim Training besteht aus dem Gi und einem Gürtel. Der Gi sollte stets sauber sein und regelmäßig gewaschen werden. Mit einem zerknitterten Gi ins Training zu kommen, ist äußerst unhöflich. Es ist immer der Gürtel zu tragen, den man in einer Prüfung erworben hat und zu dessen Tragen man berechtigt ist. Der Gi sollte außer dem Vereinslogo keine weiteren Abzeichen vorweisen. Das Abzeichen des Vereines trägt man auf der linken Brustseite. Der Gürtel muss ordnungsgemäß gebunden werden. Einen ordentlich gebundenen Gürtel erkennt man am Knoten. Das korrekte Binden kann Euch jeder ranghöhere Karateka zeigen.

## **Verhalten gegenüber dem Sensei und dem Trainingspartner**

Der Sensei ist der Trainer und in der Regel ein höher graduierter Karateka oder Dan-Träger. Dieser hat schon lange Jahre des Trainings hinter sich und beherrscht die Techniken, die die Schüler gerade von ihm lernen möchten. Er ist auch Vorbild während des Trainings für die Techniken und das allgemeine Verhalten. Ihm wird höchster Respekt gezollt. Das Verschränken der Arme oder auch das Zeigen der Fußunterseiten sind im asiatischen Raum eine Beleidigung und sollten daher unterlassen werden. Eine weitere Beleidigung gegenüber des Trainers, die aber kaum noch angewandt wird, ist wenn man hinter dem Rücken des Trainers vorbeigeht ("Man mogelt sich durch ohne vom Sensei gesehen zu werden"). Zum Beginn oder zum Ende des Trainings stellt man sich in der vorgeschriebenen Reihenfolge auf. D. h. die ranghöchsten Karateka stehen rechts (mit Blickrichtung auf den Trainer), die rangniedrigsten Karateka stehen links. Die Reihe richtet sich immer am Karateka mit dem höchsten Rang aus. In manchen Dojos wird nun die rituelle Begrüßungszeremonie durchgeführt. Während des Trainings ist strikt Ruhe einzuhalten. Der Trainingspartner ist ein gleichberechtigter Karateka, dessen Hilfe erforderlich ist, um sich selbst zu vervollkommen. Auch ihm wird natürlich bei seinen Übungen geholfen. Das Verhältnis zu ihm muss sportlich fair und aufmerksam sein. Zu Beginn und am Ende jeder Übung verbeugen sich beide zueinander, um sich gegenseitigen Respekt zu erweisen. Wenn der Sensei eine Übung erklärt, so hat man laut und deutlich "OSS!" zu sagen, wenn man diese verstanden hat.

## **Gegenstände am Körper**

Aus Gründen der Verletzungsgefahr sind Halsketten, Ringe, Armbänder, Uhren oder sonstige Schmuckstücke vor dem Training abzulegen. Notfalls sind nicht abzunehmende Ringe oder Piercings mit einem Pflaster abzukleben.