

## 1 VERBEUGUNG

- 1.1 Beim Betreten oder Verlassen des Dojos im Stand an der Tür,
- 1.2 Beim An- und Abgrüßen (kniend),
- 1.3 Vor dem Trainer, vor dem Trainingspartner.

## 2 PÜNKTLICHKEIT

- 2.1 Wenn Du doch einmal zu spät kommst, dann machst du selbstständig deine Meditation (Mokuzou) am Eingang der Halle. Störe auf keinen Fall den Unterricht. Melde dich beim Trainer, sobald er dich auffordert am Training teilzunehmen.
- 2.2 Der Karateka hat **spätestens 10 Minuten vor der angegebenen Trainingszeit zu erscheinen** und darf das Dojo nicht vor dem offiziellen Trainingsschluss, außer nach vorheriger Absprache mit dem Trainer, verlassen.

## 3 RESPEKT & HÖFLICHKEIT

- 3.1 Mit der Verbeugung beim Betreten des Dojos erkennst du an, dass du alle Anwesenden höflich und mit Respekt behandeln wirst. Auch du willst von Ihnen mit Respekt behandelt werden. Respekt und Höflichkeit gilt auch gegenüber Karateka aus anderen Vereinen oder Verbänden.  
Beleidigungen und Diffamierung von Mitgliedern oder anderen Karateka, egal ob diese anwesend sind oder nicht, haben im Training nichts zu suchen und sind gemäß Vereinssatzung §5(4) eine grobe Unsportlichkeit und können somit zum Ausschluss aus dem Verein führen.
- 3.2 Der Karateka hat jederzeit mit jedem zu üben, der ihn dazu auffordert oder vom Trainer zugeteilt wird.  
**Höflichkeit und gegenseitige Hilfe sind selbstverständlich.**
- 3.3 Streng dich an, ein fairer und guter Partner zu sein. Nimm deinen Partner ernst, unterschätze ihn niemals, trainiere aber auch nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm. Überlasse Übungsaufforderungen immer den Älteren und höher graduierten Partner. **Es steht dir nicht zu, Partner zu belehren, die höher graduiert sind als Du selbst!**

## 4 BENEHMEN UND HALTUNG

- 4.1 Während dem Training wird nicht geredet oder rumgealbert, das gilt auch für Zuschauer. Im Training wird nicht gegessen, kein Kaugummi gekaut und nur mit Zustimmung des Trainers getrunken.
- 4.2 Das Verlassen des Trainings ist nur mit Genehmigung des Trainers gestattet.
- 4.3 Setze dich ordentlich auf den Boden und lehne nicht an der Wand an.
- 4.4 Auch wenn du erschöpft bist, versuche bis zum Ende durchzuhalten.

## **5 RÜKSICHT**

- 5.1 Das Tragen von Schmuck oder Uhren ist im Training verboten.  
Der Trainer gibt vor, was gemacht wird.
- 5.2 Halte deine Fuß- und Fingernägel kurz, das beugt Verletzungen vor.

## **6 BEHERRSCHUNG**

- 6.1 Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre die Beherrschung!
- 6.2 Lerne deine positiven und negativen Emotionen zu unterdrücken.

## **7 AUFMERKSAMKEIT**

- 7.1 Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit schaden deinem Training.
- 7.2 Widme dich im Training nur dem Karate, jeder einzelnen Übung und deinem Partner.
- 7.3 Lasse dich nicht ablenken und lenke keinen Mittrainierenden ab!
- 7.4 **Während des Trainings hat deine Handy Funkstille!**

## **8 BESTÄNDIGKEIT**

- 8.1 Du hast dich entschlossen, Karate zu lernen. Denke daran das Karate nicht eine Sportart schlechthin, sondern eine Kampfkunst ist.  
**„Kunst“ kommt von „Können“.**
- 8.2 Trainiere daher regelmäßig.

## **9. SAUBERKEIT**

- 9.1 Wasche Deinen Karate- Anzug (Gi) regelmäßig und erscheine sauber im Training.
- 9.2 Zum Training muß jeder Karateka, korrekt gekleidet, einen sauberen und ordentlichen Karategi tragen. Ausnahmen genehmigt der Trainer!
- 9.3 Der Karateka darf das Dojo nicht mit Straßenschuhen betreten.

## **10 VORBILD**

- 10.1 Versuche immer dein Bestes zu geben.
- 10.2 Denke daran, dass niedriggraduierte Karateka zu Dir aufschauen.  
Du bist Vorbild für Sie, zeige Ihnen, wie man sich richtig benimmt und hilf Ihnen, wenn sie etwas nicht verstehen oder etwas falsch machen.

## **11 KONZENTRATION**

- 11.1 Versuche immer, durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Training beizutragen.
- 11.2 Wachsamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken sind Grundvoraussetzungen, wenn du lernen willst dich zu wehren.

## **12 ERNSTHAFTIGKEIT**

**Wenn du die Kampfkunst Karate nicht ernst nehmen willst oder kannst, dann treibe Sport!**