

# Karateverein Kakunen Musho Kranenburg e.V.

## Dojo-Regeln

### Vor der Übung

1. Halte Deinen Leib sauber.
2. Meide oder schränke den Genuß von Giften wie Alkohol, Nikotin u.a. ein.
3. Erscheine mit kurzen und sauberen Finger- und Zehennägeln zur Übung.
4. Nimm mindestens eine Stunde vor den Übungen keine Speisen und Getränke zu Dir.
5. Lege Deine Kleidung im Umkleideraum ordentlich ab. Wertgegenstände lege direkt im Übungsraum ab.

### Im Dojo

1. Trage ein weißes Karate-Gi und einen Obi (Gürtel). Weiterhin sind erlaubt: Unterwäsche, Brustschutz, Tiefschutz, zeitweise auch Zori oder Geta (keine Schuhe).
2. Auf der linken Brustseite darf das Dojo- oder Verbandszeichen getragen werden.
3. Der Obi darf mit dem Namen in deutschen oder japanischen Buchstaben bestickt sein.
4. Die Obi sind in Ihrer Farbe dem Gurtgrad gemäß zu tragen.
5. Betrittst Du das Dojo, so halte dir stets vor Augen, daß das Dojo eigentlich der Tempelraum eines zen-buddhistischen Klosters ist. Nimm Musu-bi-dachi ein und grüße mit „Oss“ durch eine Verbeugung mit angelegten Armen das Dojo, den Sensei und die bereits anwesenden Karateka.
6. Die Dojo-Sprache ist japanisch. Erläuterungen werden in deutscher Sprache gegeben.
7. Hast Du eine Frage, so grüße zunächst den Sensei mit „Oss“ ab, stelle die Frage und grüße nachher wieder ab.
8. Sprechen ist im Dojo nur in Ausnahmefällen erlaubt.
9. Essen, Trinken, Sitzen und Liegen ist im Dojo verboten.
10. Beim Verlassen des Dojo grüßt Du wie beim Betreten.
11. Das Verlassen des Dojo ist nur mit Erlaubnis des Sensei gestattet.
12. Vor und nach der Übung des Karate-Do wird einige Minuten Zazen geübt.
13. Bei der Aufstellung stehen die Kyu-Grade den Dan-Graden gegenüber. Aus Sicht der Dan-Grade stehen die höchsten Kyu-Grade links und die niedrigsten rechts.
14. Bei gleichen Gürtelfarben gilt das Prinzip des Taiko.  
Ein Karateka, welcher einen Gürtel länger besitzt ist gegenüber dem, der ihn erst kürzer hat (auch wenn er im Grad über ihm steht) „Taiko“ und als solcher zu achten.
15. Der Sensei leitet die Übungen. Sein Wort ist Gesetz.
16. Der Sensei hat die Pflicht, den Geist des Dojo zu erhalten. Notfalls darf und muß er Schüler, die dem Geist des Dojo nicht entsprechen, zeitweise oder auch für immer aus dem Dojo verweisen.
17. Bei Abwesenheit des Sensei trägt der oberste Taiko die Verantwortung für das Dojo und leitet die Übungen. Ihm ist wie dem Sensei selbst zu beugen.
18. Ein besonders begabter Schüler kann den Rang eines Ajari erhalten. Er ist damit oberster Grad und steht somit unmittelbar unter dem Sensei.
19. Übe mit äußerstem Einsatz. Überwinde Deine Schwäche.
20. Halte Dich gerade im Leib, Eine Krumme Haltung ist eine Stellung zum Tode.
21. Erstrebe Deine Vervollkommnung.

### Nach der Übung

1. Nimm die erste halbe Stunde nach dem Training keine kalten Getränke zu Dir.
2. Dusche Dich gründlich mit warmen Wasser ab. Die letzte Minute duscht Du kalt um Dich abzuhärten.

### Im Alltag

1. Sei hier und jetzt konzentriert. Nutze den Alltag als Übung.
2. Kämpfe für Menschlichkeit und Gerechtigkeit.
3. Prahle nicht.
4. Halte Dir stets vor Augen:  
Du wirst nie das Ziel erreichen, denn selbst über einen großen Meister gibt es immer noch einen größeren Meister. Meisterschaft verliert sich ins Unendliche. So bleibst Du Anfänger bis zu Deinem Ende.