

5. Dojokun & die 15 Regeln des Karate

Im Karate gibt es das Dojo-Kun, die Verhaltensregeln für den Karate-Lernenden und Trainierenden:

- Sei höflich und bescheiden
- Vervollkomme deinen Charakter
- Sei geduldig und beherrscht
- Sei gerecht und hilfsbereit
- Sei mutig

Dieses Dojo-Kun wird leider von manchen Karatekas -wenn überhaupt bekannt- belächelt und als Klamauk von gestern abgetan. In einer Zeit, in der immer mehr die Ellenbogen eingesetzt werden und auf Menschlichkeit oftmals keine Rücksicht mehr genommen wird, ist dieses Dojokun heute wichtiger als je zuvor.

Sei höflich und bescheiden

Um zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen ist es wichtig, dieses Gebot zu berücksichtigen. So wie wir in den Wald hineinrufen, so kommt es zu uns zurück. Bemühen wir uns bei unseren Mitmenschen um Höflichkeit und ein gewisses Maß an Bescheidenheit (nicht gemeint ist damit eine Unterwürfigkeit).

Vervollkomme deinen Charakter

Ständig bemüht zu sein, den eigenen Charakter und seine Fähigkeiten zu verbessern und das Beste zu geben, das ist der Kernpunkt dieser Aussage.

Sei geduldig und beherrscht

Zu dir selbst und den anderen, den Mitmenschen. Übe Geduld, wenn dein Weg länger und beschwerlicher ist als angenommen, wenn deine Mitmenschen deine Erwartungen nicht erfüllen. Ungeduld und Unbeherrschtheit erzeugt bei uns und bei den Mitmenschen negativen Druck und Stress. Dies hat zur Folge, dass wir nicht mehr so gut in der Lage sind, unsere Aufgabe zu erfüllen.

Sei gerecht und hilfsbereit

Welch eine Wohltat mit Menschen zusammen sein zu dürfen, die über diese Eigenschaften verfügen. Menschen, die stets bemüht sind, gerecht zu urteilen und uns hilfsbereit unter die Arme zu greifen. Eigenschaften die wir auch besitzen sollten.

Sei mutig

Was wäre das Leben ohne Mut? Alle oben aufgeführten positiven Eigenschaften nützen nichts, wenn wir nicht mutig sind. Es gehört oft jede Menge Mut dazu, sich zu Höflichkeit und Bescheidenheit zu bekennen. Sei mutig auch dir selbst gegenüber. Verteidigen wir unseren Freiraum und lassen wir uns nicht von anderen bestimmen und ausnutzen. Haben wir den Mut dazu, uns als wichtigsten Menschen zu bezeichnen und den Freiraum für die Vervollkommnung unseres ICHs zu schaffen.

15 Karate-Regeln

Die 15 "ehernen" Regeln des Karate-Do

1. Regel

Für uns Karateka stellt unser DOJO eine Stätte der inneren Sammlung und der Ruhe dar, ein Ort der Selbstbegegnung, der Konzentration, der gegenseitigen Achtung und des Respekts untereinander. Lautes, aufdringliches Verhalten oder gar Lärmen sind in einem DOJO unangebracht.

2. Regel

Beim Betreten und beim Verlassen unseres DOJO grüßen wir mit einer Verbeugung (Ritsu-rei). Dieser Gruß gilt der Übungsstätte, dem Lehrer, dem Karate-Do und unserer Übungsgruppe. Achtung, Respekt, Höflichkeit und Demut sollen im Ritsu-rei zum Ausdruck kommen. Ein Handschlag, ein lautes "Hallo" oder "Tschüss" können somit getrost entfallen.

3. Regel

Klatschen, Johlen oder gar Pfeifen sind in einem DOJO fehl am Platz! Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch den aufmunternden Zuspruch "OSS" sowie durch besondere Anstrengung und Einsatz aus. Unser Karatelehrer braucht keine spezielle Beifallsbekundung. Als unser Sempai oder Sensei versucht er, in jedem Training sein Bestes zu geben. Daher kennen wir im Training auch keine Missfallensäußerungen und kein lasches, lustloses Üben, dies wäre eine Beleidigung für unseren Lehrer, unsere Übungsgruppe und unsere Partner.

4. Regel

Vermeide es, verspätet zum Karate-Unterricht zu kommen! Sollte dies doch einmal der Fall sein (denn besser verspätet kommen als gar nicht), so grüße DOJO, Lehrer und Übungsgruppe in Za-rei (Gruß im Sitzen) am Dojo-Eingang und warte dort auf ein Zeichen deines Lehrers, dich in die Übungsgruppe einzureihen. Spar dir alle Erklärungen des "Wieso" und "Warum" und ordne dich dort in die Gruppe ein, wo du den Trainingsverlauf jetzt am wenigsten störst: hinten links!

5. Regel

Das Verlassen des DOJO während des Trainings gilt als unhöflich. Ist es doch einmal unumgänglich, so zeige deine Absicht deinem Lehrer durch eine kurze Verbeugung

an und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch wieder korrekt zurück (Ritsurei).

6. Regel

Unterbrich nicht den Unterricht durch Fragen oder durch kluge Einwände! Viele Fragen lassen sich durch eigenes Nachdenken oder durch die Beobachtung anderer Karateka selbst lösen. Nach dem Unterricht oder nach Aufforderung durch den Lehrer besteht genügend Zeit, anstehende Fragen zu klären und eigene Probleme mit Techniken oder Übungsformen des Karate jetzt anzusprechen.

7. Regel

Versuche stets, durch dein eigenes Verhalten, deine aufmerksame Mitarbeit und durch dein Mitdenken zu einem reibungslosen, harmonischen Verlauf des Karate-Unterrichts beizutragen. Verhalte dich wachsam und konzentriert, bewege dich schnell und bemühe dich, Absichten des Lehrers und Trainingssituationen vorausschauend zu erfassen. Ein wacher Geist ist in einer "Kriegskunst" stets von Vorteil.

8. Regel

SEI WACHSAM!

Ob es dabei um die Aufstellung der Übungsgruppe geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: Sei so wachsam und konzentriert, dass dir kein Fehler unterläuft. Denk daran, dass jede Aktion im Karate-Unterricht ihren Sinn hat, ihre spezielle Bedeutung! Jedes Kommando und seine sofortige Umsetzung verlangt deine volle Konzentration: Unaufmerksamkeit und Unachtsamkeit musst du meiden, denn in Kampf und Selbstverteidigung stellen diese beiden Verhaltensweisen die größten Fehler dar.

9. Regel

SEI ERNSTHAFT!

Wenn du Karate und dein Training nur von der leichten, lustigen Seite her nehmen willst, nur Spaß, Fun und Abwechslung suchst, dann ist ein DOJO der falsche Ort für dich, du bist hier fehl am Platz! Karateka sind übrigens meist sehr lustige und gut gelaunte Menschen, sie zeigen dies aber erst außerhalb des Trainings und nach dem Unterricht. Während des Trainings sind sie ernsthaft und konzentriert, im

Bewusstsein der Verantwortung gegenüber dem eigenen Wohl und der Gesundheit ihrer Übungspartner.

10. Regel

SEI HÖFLICH und BESCHEIDEN!

Zeige deinem Lehrer und deinen Partnern, dass du sie achtest und respektierst. Sei aber auch nicht unterwürfig! Streng dich stets so gut an, wie dir möglich ist; sei ein fairer und zuverlässiger Partner. Nimm deinen Partner oder Gegner stets ernst, unterschätze ihn auf keinen Fall, gleich welchen Grad oder Gürtel er innehaben sollte. Trainiere nie überheblich oder gar herablassend mit einem Partner, denn zu deinem eigenen Weiterkommen und Fortschritt bist du auf deine Übungspartner angewiesen.

Überlasse Übungsaufforderungen immer dem älteren und/oder höher graduierten Partner. Protze nie mit deinem Können, deinen Fähigkeiten, deinen Erfolgen, deinem Gürtelgrad. Mit dem Grade deines Voranschreitens im Karate wächst gleichzeitig deine Verantwortung gegenüber dem Karate-Do und deine Vorbild-Funktion gegenüber jüngeren Karateka!

11. Regel

SEI STARK!

Zeige nie gegenüber deinem Gegner oder Partner ein Zeichen von Schwäche! Lass dir nicht anmerken, wenn du müde und erschöpft bist. Im Kampf wachsen deinem Gegner im gleichen Maße die Kräfte zu, wie du Schwäche zeigst. Setze dich während des Unterrichts nicht unaufgefordert hin; leg dich nicht hin, weder im DOJO noch in der Nähe der Tatami (Kampffläche), während andere Karateka noch üben oder einen Wettkampf bestreiten. Ein solches Verhalten zeugt von mangelndem Respekt und fehlender Solidarität. Wenn der Meister etwas demonstriert oder erklärt, setze dich in Za Zen oder im Schneidersitz hin, Während des Unterrichts lehne dich nicht an eine Wand, verlasse nicht deinen Platz, verzichte auf Essen und Getränke. Als Karateka sollst du deinen GEIST und deinen KÖRPER unter Kontrolle haben.

12. Regel

SEI BEHERRSCHT!

Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre unbedingt deine Beherrschung. Lerne sowohl positive als auch vor allem negative Reaktionen und Emotionen zu

unterdrücken, Lass nie Zorn oder Wut im Training oder Wettkampf die Herrschaft über dich und dein Verhalten gewinnen. Bleib ruhig und habe Geduld mit dir und mit anderen. Mache wegen einer Bagatelleverletzung oder einer Unpässlichkeit kein großes Aufheben, lerne Schmerzen zu ertragen und mit deinen Ängsten umzugehen: Du willst schließlich Karate erlernen, eine harte Zweikampf-Kunst .

13. Regel

SEI GRÜNDLICH!

Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn du nie Perfektion erreichen kannst, der WEG (Do) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor ("Yoi") und schließe alle Übungen mit Zanshin, der die Aktion überdauernden Aufmerksamkeit und Wachsamkeit ab ("Yame"). Erst dann kannst du Körper und Geist entspannen. Wehre dich gegen aufkommende Müdigkeit, gegen Unlust oder gar Langeweile im Training, vergiss im Unterricht die Zeit und die Uhr, widme dich ausschließlich der Sache selbst, deiner Übung, dem Partner. Lass dich nicht von außen ablenken und lenke selbst nie einen trainierenden Karateka von seinem Üben und Tun ab. Auch wichtige Dinge und Mitteilungen haben oft noch eine halbe Stunde Zeit. Vermeide also stets, durch dein Verhalten die Harmonie der Übungsgruppe zu stören.

14. Regel

SEI SAUBER!

Im Training und Wettkampf in einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf "Tuchföhlung" und in Kontakt, daher müssen gewisse hygienische Grundbedingungen beachtet werden. Wasche dir stets vor dem Karate-Unterricht die FüÙe, halte Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten und sauber. Achte auf die Sauberkeit deines Karate-Gi. Alkoholgenuss vor dem Training oder in Trainingspausen ist unmöglich und stellt eine nicht akzeptierbare Gefährdung der Sicherheit deiner Trainingspartner dar und ist somit höchst unverantwortlich. Ringe, Uhren, Halsketten, Haarschmuck und Stecker jeder Art haben im Karateunterricht nichts zu suchen, Kaugummi und Trinken während des Unterrichts: Undenkbar!

15. Regel

SEI BESTÄNDIG!

Du hast dich entschlossen Karate zu lernen und du hast diesen Entschluss (hoffentlich!) hinreichend geprüft und bedacht: Nun besuche auch deine

Übungsstunden regelmäßig! Dein Lehrer und deine Partner schätzen es gar nicht, wenn sie durch deine Saumseligkeit und Trägheit im Voranschreiten und im Lernprozess gestört und behindert werden.