

# Regelwerke im Karate

Drei wichtige Regelwerke im Shotokan Karate bzw. einem Dojo sind Dojo-Kun, Shoto-Niju-Kun und die Dojo Etikette.

## Dojo Etikette

Die Dojo Etikette dienen zum reibungslosen, verletzungsfreien und disziplinierten Ablauf des Trainings und unterstreichen das Wesen des Karate-Do.

***„Ohne Höflichkeit geht die Essenz des Karate Do verloren“***

*Gichin Funakoshi*

- sei strebsam und engagiert
- bei Betreten und Verlassen des Dojo wird begrüßt
- im Dojo werden keine Schuhe getragen
- der richtige Gruß zum passenden Zeitpunkt, im Stehen oder Knien
- der richtige Umgang miteinander (Geduld, Respekt, Wertschätzung, Rücksichtnahme)
- die Kleidung soll gepflegt und ordentlich sein
- der eigene Körper soll sauber und gepflegt sein
- nicht ungefragt aus "der Reihe tanzen" oder sich einfach dazu stellen (z. B. bei Verspätung)
- das Dojo während des Trainings nur nach Rückfrage verlassen
- während des Trainings wird nicht gesprochen
- Essen ist im Dojo nicht erlaubt
- Schmuck und Uhren sind beim Training nicht erlaubt
- das üben, was der Trainer vorgegeben hat, nicht das was einem gefällt

## Dojo-Kun

1. Vervollkomme Deinen Charakter
2. Folge dem Ideal der Wahrheit
3. Mühe Dich, Deinen Geist zu kultivieren
4. Achte die Regeln der Etikette
5. Hüte Dich vor ungestümem Übermut



## Shoto-Niju-Kun – Die 20 Regeln des Shotokan Karate

Die zwanzig Verhaltensregeln wurden vom Gründer des Shotokan Karate Gichin Funakoshi aufgestellt. Sie vermitteln das Grundprinzip des Karate-Do und sollen dem Schüler und Meister zur Charaktervervollkommnung dienen.

- 1, Vergiss nie: Karate beginnt mit rei und endet mit rei. (rei bedeutet: Respekt, Höflichkeit)
2. Im Karate gibt es kein Zuvorkommen. (Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.)
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne dich selbst zuerst, dann den Anderen.
5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.
6. Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann von Unnützem.
7. Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.
8. Karate ist nicht nur im Dojo.
9. Die Ausbildung im Karate umfasst Dein ganzes Leben.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.
11. Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.
12. Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. Wandle dich, abhängig von deinem Gegner.
14. Der Kampf hängt von der Handhabung deiner Treffsicherheit ab.
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
16. Wenn man das Tor der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.
17. Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Einsteiger, später gibt es den natürlichen Zustand.
18. Übe die Kata korrekt, der echte Kampf ist eine andere Angelegenheit.
19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. Denke immer nach und versuche dich ständig am Neuen.

