

In jeder Gemeinschaft muss es Absprachen geben, die das harmonische Miteinander fördern. So gibt es für unsere Abteilung „Keiko Karate-do Rödentel“ eine festgelegte Dojo-Etikette. Und da wir auch die alte Philosophie pflegen wollen, spielen weitere altüberlieferte Regeln eine Rolle, die „Dojokun“ und die „Shoto-Nijukun“.

Sehr gern sprechen und philosophieren wir im Training oder bei entsprechenden Treffen über die einzelnen Punkte der Dojo-Etikette und der Kun (jap. Regel). Jede Person interpretiert die Vorgaben unterschiedlich, geprägt aus eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen. Wir wollen voneinander lernen und uns gemeinsam in der Umsetzung der Regeln wiederfinden. Speziell die Dojo-Etikette der Abteilung beruht auf langjährigen Erfahrungen, die ich gern darlege.

Dojo-Etikette

Absprachen innerhalb der Abteilung „Keiko Karate-do Rödentel“ im VfB Einberg 1923 e. V. im Sinne der Tradition und zur Entwicklung eines respektvollen und harmonischen Miteinanders

Aus Respekt vor anderen, aber auch als Zeichen der eigenen Wertschätzung ist die Reinlichkeit ganz wichtig. Wir achten auf die Sauberkeit des Körpers, insbesondere der Füße, wie auch des Karate-Gi (Trainingsanzug). Finger - und Zehennägel müssen sauber und kurz sein, damit die Gefahr von Verletzungen durch zu lange Nägel ausgeschlossen ist. Mit zu langen Fingernägeln lässt sich zudem keine feste Faust formen. Das Dojo (Trainingsraum) wie auch die Matte (Tatami) betritt ein Budoka nur barfuß, mit gewaschenen Füßen. Bestenfalls wäscht er die Füße unmittelbar vor dem Training, auch um beim Partnertraining nicht Stein des Anstoßes zu sein. Bei Übungen mit dem Partner kommen beide den Füßen des Gegenübers mitunter recht nahe. Schmutz und Gerüche können abstoßend wirken. Das wollen wir doch keiner anderen Person zumuten. Nach dem Training sollten das Duschen und die Körperpflege selbstverständlich sein. So gestaltet der Karateka eine anmutige Rückkehr in den Alltag.

Das Dojo betritt und verlässt man immer mit komplettem Anzug inklusive gebundenem Gürtel. Der Karateka trägt nur den Anzug (Gi - Hose = Zubon und Jacke = Uwagi), den Gürtel (Obi), Unterwäsche, ggf. Schutzausrüstung und Frauen möglicherweise ein T-Shirt unter der Jacke. Zu lange Ärmel und Hosenbeine dürfen nur nach innen umgelegt werden. Umschläge müssen vernäht werden, um Verletzungen durch Einfädeln zu vermeiden. Die Ordnung im Tragen des Karate-Gi ist Ehrensache. Ein respektvoller Budoka strafft sich den Anzug nicht in Richtung Shomen (Dojo-Hauptseite), nicht in Richtung Meister und auch nicht in Richtung der Mitübenden.

Ringe, Ketten und andere Schmuckgegenstände legen wir vor dem Training ab. Zum einen werden so Unfälle vermieden. Zum anderen unterscheiden sich Budoka im Dojo nur durch die Graduierung. Mode, Statussymbole, berufliche Ausbildungen und gesellschaftliche Ränge spielen im Dojo keine Rolle. Es zählt nur der Fortschritt auf dem Weg des Karate. Dieser spiegelt sich durch die Kleidung nur in der Gürtelfarbe wider. Der weiße Anzug spiegelt die Reinheit und Gleichheit im Dojo wider.

In den Trainings- und Garderobenräumen gelten die Hausordnung und das aktuelle Hygienekonzept. Kaugummikauen während des Trainings und im Dojo sowie Essen während des Trainings ist nicht erlaubt. Es ist ratsam, die letzte Stärkung 1 - 2 Stunden vor dem Training einzunehmen. Zu empfehlen ist eine Suppe, da diese nicht schwer im Magen liegt. Vor und nach der Trainingseinheit sollten ausreichend alkoholfreie Getränke zu sich genommen werden. Trinkpausen während des Trainings legt der Lehrer entsprechend der Trainingsintensität und der Temperatur im Dojo fest. Niemand darf zwischendurch zur Flasche greifen, wenn dies nicht vom Trainer oder Meister genehmigt oder angekündigt wurde. Denn wenn jeder Schüler zur Tasche läuft, wenn er es gerade möchte, wird der Trainingsfluss unnötig gestört. Unruhe kommt auf. Die Kontrolle des Übungsleiters über die Gruppe und den Trainingsverlauf gerät ins Wanken.

Karateka üben mit dem Partner und müssen bei aller Schnelligkeit auch auf Genauigkeit und Timing achten. Alkohol reduziert das Reaktionsvermögen, das Distanzgefühl und die Wahrnehmung im Allgemeinen. Daher herrscht am Trainingstag vor der Übungsstunde Alkoholverbot!

Das Handy schalten alle Anwesenden während des Trainings aus oder offline. Es könnte allerdings wichtig sein, dass der eine oder andere während einer beruflichen Bereitschaftsphase oder bei Krankheit eines Angehörigen erreichbar sein muss. Ausnahmen werden bitte mit dem Trainer bzw. Meister individuell abgestimmt.

Im Dojo sind Lärm und Schimpfworte zu vermeiden. Ein Karateka übt sich in Freundlichkeit, zügelt sich und hat sich im Griff.

Am Anfang und am Ende der Trainingseinheit stehen alle Schüler nach Graduierung sortiert in einer Reihe, alternativ und zur Abwechslung auch im Kreis. Dabei stehen alle mit ausreichend Platz zur Nebenperson und der Anzug sitzt sauber am Körper.

Beim Betreten oder Verlassen des Übungsraumes erfolgt der Gruß im Stehen (Ritsurei). Am Anfang und am Ende der Trainingseinheit grüßen sich der Trainer, Meister oder Lehrer und die Schüler gemeinsam (Zarei, Gruß im Knien). Vor und nach einer Partnerübung steht das gegenseitige Verbeugen (Otagai-ni-rei). Gleiches gilt auch gegenüber dem Lehrer (Sensei-ni-rei oder Sempai-ni-rei). Mehr dazu im Kapitel „Der Gruß“ in meinem Buch.

Bei Anweisungen und Technikerklärungen des Trainers oder Meisters stehen die Schüler in natürlicher Haltung (Shizen-no-kamae), verweilen im Kniesitz (Seiza-no-kamae) oder bequem im Schneidersitz (Agura). Die Schüler sind konzentriert auf die Weisungen. Das Verschränken der Arme spiegelt eine ablehnende Haltung wider und wirkt unfreundlich. Das sollte aus Respekt dem Trainer oder Meister gegenüber vermieden werden.

Im Dojo zählt nur das Üben des Karate, ob körperlich oder geistig. Es ist wichtig, die Weisungen des Trainingsleiters oder seines Stellvertreters zu befolgen. Der Schüler darf beim Training die Räumlichkeit nur aus dringenden Gründen verlassen. Er muss sich beim Lehrer durch den würdevollen Gruß im Stehen abmelden und später wieder entsprechend anmelden. Hierbei geht es auch um die Verantwortung des Übungsleiters und folglich um den Versicherungsschutz.

Wer anfangs zu spät kommt, wartet ruhig am Hallenrand, bis er vom Trainingsleiter durch einen Gruß im Stehen zum Mitmachen gebeten wird. Kommt ein Schüler in die Halle, nachdem die anderen bereits den Kniesitz (Seiza) eingenommen haben, darf er sich erst nach der Aufforderung des Meisters in die Reihe setzen, dann allerdings ganz an das Ende der Reihe. Unpünktlichkeit ist möglichst zu vermeiden. Eine Person, die das Dojo zu spät betritt, stört den Ablauf des Trainings und während der Meditationsphase wird die Ruhe unterbrochen. Wer zeitig erscheint, akzeptiert und respektiert die im Dojo geltenden Rahmenbedingungen. Auch in diesem Punkt üben wir soziale Werte.

Wer das Training nicht besuchen kann, sollte sich beim Meister abmelden. Nur dann kann der Meister den Schüler in seinem Engagement gut einschätzen. Der Meister investiert viel Zeit, Energie und Leidenschaft in die Schüler. Ein gutes Vertrauensverhältnis ist dafür unbedingt notwendig.

Alle Teilnehmer des Trainings unterstützen und helfen sich gegenseitig. Streitigkeiten, Neid oder Missgunst sollten nicht Teil des Wegs sein. Außerdem achten alle auf die eigene, aber auch auf die Gesundheit der anderen. Sollte es doch zu einer Verletzung gekommen sein, muss der Trainer oder Meister bitte sofort informiert werden.

Bei allem harmonischen Miteinander sind die höher graduierten Karateka zu respektieren und ihre Ratschläge sollten ernst genommen werden. Hinweise von höher Graduierten erfolgen immer höflich und werden auch entsprechend angenommen. Die Weisungen des Trainers oder Meisters werden dabei nicht übergangen oder verändert.

Dojokun

(Dojo = Ort, an welchem man der Weg-Lehre folgt, kun = Regel)

Hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomeru koto.

Eins ist: Nach der Vollendung der Persönlichkeit streben.

Hitotsu, makoto no michi o mamoru koto.

Eins ist: Den Weg der Wahrhaftigkeit bewahren.

Hitotsu, doryoku no seishin o yashinai koto.

Eins ist: Den Geist der Bemühung entfalten.

Hitotsu, reigi o omonzuro koto.

Eins ist: Den respektvollen Umgang hochschätzen.

Hitotsu, kekki no yû o imashimuru koto.

Eins ist: Sich vor unbesonnenem Mut in Acht nehmen.

Quelle:

Andreas F. Albrecht, „Dojokun – Die Ethik des Karate-do“, schlatt-books, 2004, Seiten 41 und 44

Die bei allen fünf Regeln vorangestellte Aussage „Eins ist:“ soll deutlich machen, dass alle Dojokun in ihrer Wertigkeit gleichrangig sind. Daher werden sie nicht durchnummeriert.

Shoto-Nijukun

(Shoto = Pseudonym von O-Sensei Gichin Funakoshi, ni ju = zwei zehn = 20, kun = Regel)

1 Karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasureru na.

Vergiss nie: Karate beginnt mit rei und endet mit rei. („rei“ bedeutet hier Respekt, Höflichkeit)

2 Karate ni sente nashi.

Im Karate gibt es kein Zuvorkommen.

oder

Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.

3 Karate wa gi no tasuke.

Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

4 Mazu jiko o shire shikôshite hoka o shire.

Erkenne dich selbst zuerst, dann den anderen.

5 Gijutsu yori shinjutsu.

Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

6 Kokoro wa hanatan koko o yôsu.

Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann.

7 Wazawai wa ketai ni shôzu.

Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.

8 *Dôjô nomi no karate to omou na.*

Karate findet nicht nur im Dojo statt.

9 *Karate no shugyô wa isshô de aru.*

Die Ausbildung im Karate geht ein Leben lang.

10 *Arayuru mono o karateka se soko ni myômi ari.*

Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.

11 *Karate wa yu no gotoku taezu netsu o ataezareba moto no mizu ni kaeru.*

Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.

12 *Katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyô.*

Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.

13 *Teki ni yotte tenka seyo.*

Wandle dich abhängig vom Gegner.

14 *Ikusa wa kyojitsu no sôju ikan ni ari.*

Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.

15 *Hito no teashi o ken to omoe.*

Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.

16 *Danshi mon o izureba hyakuman no teki ari.*

Wenn man das Tor der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.

17 *Kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai.*

Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Anfänger, später gibt es den natürlichen Zustand.

18 *Kata wa tadashiku, jissen wa betsumono.*

Übe die Kata korrekt, im echten Kampf ist das eine andere Sache.

19 *Chikara no kyôjaku, karada no shinshuku, waza no kankyû o wasureru na.*

Vergiss nicht: Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

20 *Tsune ni shinenkofû seyo.*

Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

Quelle:

Schlatt, „Enzyklopädie des Shotokan Karate“, schlatt-books, 2016, Seite 218-221