

Dojo Regeln

des Shotokan Karate Heerbrugg



1. Sei pünktlich.

Wenn Du doch einmal zu spät kommst, mach selbständig Dein Mokuzou und wärme Dich selbst auf. Störe auf keinen Fall beim Meditieren.

2. Achte auf Sauberkeit und Hygiene.

Wasche Deinen Karate-Anzug regelmäßig und komme sauber ins Training. Schneide Deine Fuß- und Fingernägel kurz.

3. Verletze Dich und Deinen Partner nicht.

Das Tragen von Schmuck oder Uhren ist im Training verboten. Es wird nur das gemacht, was der Trainer sagt.

4. Benimm' Dich während des Trainings.

Während des Trainings wird nicht geratscht oder geblödel, das gilt auch für Zuschauer.

Während des Unterrichts wird nicht gegessen, getrunken oder Kaugummi gekaut. Das Verlassen des Unterrichts ist nicht gestattet.

5. Behandle Deinen Partner mit Respekt.

Sei auch zu den Leuten nett und höflich, die Du nicht magst. Auch Du willst von Ihnen mit Respekt behandelt werden.

6. Sei Vorbild.

Denke daran, dass Karateka mit niederem Gurt 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.

7. Bewahre Haltung.

Setze Dich ordentlich auf den Boden und lehne Dich nicht an der Wand an. Auch wenn Du erschöpft bist, halte durch bis zum Ende. Es gibt kein Aufgeben.

**Verhalte Dich in der Öffentlichkeit so,
dass niemand einen schlechten Eindruck von Dir,
Deinen Kameraden oder dem Karate bekommt.**