



Dojoregeln SHOENKAI

Vereinszugehörigkeit

Die Aufgabe des Vereins *Goju-Ryu Karate Do SHOENKAI* ist die Bereitstellung der für das Training im *Dojo SHOENKAI* notwendigen Infrastruktur, Organisation und Administration. Mitglieder im Dojo sind daher in der Regel nicht Mitglieder im Verein.

Verbandszugehörigkeit

Das Dojo ist Mitglied im *Swiss Goju Ryu Karate DO Renmei (SGRKR)* und somit auch Mitglied der *Swiss Karate Union (SKU)*, *Swiss Karate Federation (SKR)* und der *World Karate Federation (WKF)*.

Dojomitglieder erhalten Zugang zu den entsprechenden Leistungsangeboten (SGRKR Trainings/-weekend, homologierte Danprüfungen, usw.) und sind verpflichtet, die entsprechende Verbandslizenz zu lösen (im Dojo-Mitgliederbeitrag nicht enthalten). Die Regelwerke der verschiedenen Verbände finden auch Anwendung und Gültigkeit im *Dojo SHOENKAI*.

Kodex

Karate beginnt mit REI und Karate endet mit REI. Es wird von allen Karateka erwartet, dass sie den anderen Karatekas Respekt und Höflichkeit entgegenbringen. Im Training ist darauf zu achten, weder sich noch andere zu verletzen oder zu gefährden, zu brüskieren oder irgendwie negativ zu behandeln.

Für die Zeit des Trainings wird erwartet, dass sich die Schüler dem Trainer/Sensei unterordnen und sich von ihm anleiten lassen.

Kyu-Prüfungen

Es werden regelmässig Kyu-Prüfungen im Dojo durchgeführt. Interessierte Karatekas melden sich direkt beim Sensei, welcher über eine Zulassung zur Prüfung entscheidet. Unmittelbar nach der Prüfung berät sich der Sensei mit allfällig anwesenden Trainern und fällt dann den Entscheid über das Resultat der Prüfung.

Prüfungen sind selektiv und ein Anspruch auf Teilnahme an einer Prüfung oder das Bestehen besteht nicht.

松

園

会





Dojoregeln SHOENKAI

Trainingsregeln

Die Trainingsregeln sind Ausdruck von Sorgfalt und Respekt. Aus diesem Grund ist Ihre Anwendung zu üben und zu vervollkommen.

Das SHOENKAI Dojo ist ein Ort der inneren Sammlung und der Höflichkeit. Lautes und aufdringliches Verhalten oder gar Lärmen sind daher unangebracht

Beim Betreten oder Verlassen des Dojo wird mit REI Richtung SHOMEN begrüßt. Dies gilt dem Dojo, dem Karate-DO, dem Sensei und den anderen Karatekas

Erscheine pünktlich! Sollte dies einmal nicht der Fall sein, führe REI an einer ruhigen Stelle selbständig aus und warte auf ein Zeichen des Sensei, dich dort in der Gruppe einzuordnen, wo du am wenigsten störst: ganz hinten.

Das Verlassen des Dojo während des Unterrichts gilt als unhöflich. Ist es dennoch unumgänglich, so informiere den Sensei und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch wieder zurück.

Unterbrich den Unterricht nicht durch Fragen oder kluge Einwände. Die meisten Fragen lassen sich durch eignes Nachdenken selbst beantworten. Nach dem Unterricht ist genug Zeit, Fragen und Einwände zu klären und zu besprechen.

SEI WACHSAM! Ob es um eine Stellung oder die Ausführung einer Partnerübung geht: Sei so wachsam, dass dir kein Fehler unterläuft. Jede Bewegung im Karateunterricht hat ihren Sinn, ihre Bedeutung, jedes Kommando verlangt deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit und Unachtsamkeit müssen im Karateunterricht ausgemerzt werden, denn im Kampf werden Fehler nicht verziehen.

SEI HÖFLICH! Zeige deinem Übungspartner, dass du ihn achtest. Streng dich an, ein fairer und guter Partner zu sein. Nimm deinen Partner ernst, unterschätze ihn niemals, trainiere aber auch nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm. Überlasse Übungsaufforderungen immer dem älteren und höhergraduierten Partner.

松

園

会





Dojoregeln SHOENKAI

SEI STARK! Zeige deinem Partner nie 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 Schwächen zeigst. Setze dich während des Unterrichts nicht unaufgefordert hin. Während des Unterrichts stütz dich nicht ab, verlasse deinen Platz nicht, zappele nicht herum: ein Karateka hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle.

SEI BEHERRSCHT! Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre die Beherrschung! Lerne deine positiven und negativen Emotionen zu unterdrücken.

SEI GRÜNDLICH! Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn du sie nie erreichen wirst, alleine der Weg (DO) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor und schliesse sie bewusst und konzentriert ab, dann erst kannst du Körper und Geist entspannen. Wehre dich gegen Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Unterricht die Zeit, widme dich nur der Sache selbst, deinen Übungen und deinem Partner. Lass dich nicht von außen ablenken und lenke selbst nie einen Karateka beim Training ab! Auch wichtige Dinge haben oft eine halbe Stunde oder Stunde Zeit.

SEI SAUBER! Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf Tuchfühlung und in Kontakt. Daher müssen gewisse hygienische Grundbedingungen erfüllt und beachtet werden. Schneide Finger- und Fußnägel kurz und halte sie sauber. Achte auf die Sauberkeit deines Karate-Gi. Alkoholgenuss vor dem Karate-Unterricht: unmöglich! Du willst nicht zur Gefahr für deine Partner werden. Ringe, Halsketten, Piercings jeder Art haben im Karateunterricht keinen Platz. Kaugummi, Essen während des Unterrichts: undenkbar! Benutze Brille oder Kontaktlinsen auf eigene Gefahr und Haftung.

SEI BESTÄNDIG! Du hast dich entschlossen, Karate zu lernen. Nun besuche regelmäßig deinen Unterricht. Nur wer regelmässig und stetig trainiert, wird wirklich Fortschritte erzielen. Finden während des Trainings Phasen mit eigenständigem Training statt, nutzen Karatekas diese nicht für Pausen sondern trainieren unaufhörlich.

松

園

会

