



# Dojokun – unsere Regeln

## Regel 1 – Achtsamkeit

Unser Dojo ist ein Ort, an dem wir uns konzentrieren und uns gegenseitig respektieren. Lautes oder störendes Verhalten gehört hier nicht hin. Wenn dein Trainer etwas erklärt oder zeigt, hör aufmerksam zu und sprich nicht dazwischen. Es ist unhöflich, wegzuschauen oder mit anderen zu reden. **Im Karate üben wir, aufmerksam und konzentriert zu sein.** Verhalte dich darum immer ruhig und sei höflich.

## Regel 2 – Betreten des Dojos

Bevor das Training beginnt, geh noch mal auf die Toilette. Wenn du die Mattenfläche betrittst oder verlässt, verbeugst du dich. Damit zeigst du Respekt vor dem Dojo, deinem Trainer und deiner Gruppe. Nach der Verbeugung stellst du deine Trinkflasche auf die Fensterbank und stellst dich mit den anderen in einer Reihe auf, mit deinen Füßen ganz vorne an der roten Matte. Achte darauf, dass der Abstand zu den anderen passt. Wir bleiben dabei leise und machen das schnell.

## Regel 3 – Wir trainieren barfuß

Im Dojo trainieren wir immer barfuß. Du darfst nicht barfuß zwischen der Umkleide und der Mattenfläche oder zur Toilette laufen. Deine Schuhe und Socken ziehst du auf der Holzfläche vor der Matte aus und legst sie ordentlich ins Regal.

## Regel 4 – Trinkpausen

Bring eine Flasche mit, die du selbst öffnen kannst – **nur Wasser bitte**, keine Limonade oder andere Getränke. Glasflaschen sind nicht erlaubt, weil sie kaputtgehen könnten. Der Trainer sagt an, wann Trinkpausen sind. Wenn du aus Versehen Wasser auf die Matte verschüttet, sag sofort deinem Trainer Bescheid.

## Regel 5 – Deine Gesundheit

Komm nur zum Training, wenn du gesund bist. Krankheiten oder Verletzungen können für dich und deine Trainingspartner gefährlich sein. Wenn dir etwas wehtut, du dich unwohl fühlst, auf die Toilette musst oder dein Karateanzug gerichtet werden muss, sag deinem Trainer Bescheid. Verlasse nie die Trainingsfläche, ohne dich bei deinem Trainer abzumelden.

## Regel 6 – Sei pünktlich

Komm pünktlich zum Training! Wenn du doch mal zu spät bist, öffne die Glastür leise, verbeuge dich, betritt die Matte, stelle deine Trinkflasche ab und warte am Eingang, bis dir dein Trainer ein Zeichen gibt, dass du mittrainieren darfst.

## Regel 7 – Kleidung und Schmuck

Trage immer deinen sauberen und vollständigen, weißen Karateanzug (Gi). Du darfst ein weißes T-Shirt unter deiner Karatejacke (Uwagi) tragen. Schmuck, Uhren und andere Dinge, die dich oder andere verletzen könnten, müssen abgelegt oder abgeklebt werden. Halte deine Finger- und Fußnägel kurz.

## Regel 8 – Miteinander, nicht gegeneinander

Im Karate trainieren wir zusammen, nicht gegeneinander. Dein Verhalten trägt dazu bei, dass das Training gut läuft. Dein Trainingspartner ist kein Gegner, sondern jemand, mit dem du übst. Du sollst niemals jemanden schubsen, angreifen oder absichtlich wehtun. Auch beleidigen wir uns nicht.

## **Wir freuen uns darauf, mit dir zusammen zu trainieren!**

Sprich bitte auch mit deinen Eltern über diese Regeln. Wenn du Fragen hast oder etwas nicht verstehst, kannst du jederzeit deine Trainer fragen. Wir möchten, dass sich alle bei uns wohlfühlen, Spaß am Karate haben, voneinander lernen und sich mit Respekt behandeln.

Eltern, Gäste und Besucher sind bei uns immer herzlich willkommen. Ihr könnt euch in der Cafeteria oder auf unserer Dachterrasse aufhalten. Bitte seid während des Trainings leise, damit die Kinder sich gut konzentrieren können.

Weitere Infos, Wissen und Begriffe zu unserem Karate-Training findest du unter: [www.karate-salzuflen.de/karate-wiki](http://www.karate-salzuflen.de/karate-wiki)