

Dôjô kun

(und allg. Regeln der Shotokan Karateschule Chur)

Der folgende Text ist der Einfachheit halber in der männlichen Form verfasst, gilt aber selbstverständlich für beide Geschlechter in gleicher Weise!

**Nicht um Sieg oder Niederlage geht es im Karate-Dô,
sondern um die Perfektion deines Charakters!**

Allgemeines

Die 20 Verhaltensregeln von Gichin Funakoshi.

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 Unnützen.
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, im echten Kampf ist das 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.

Garderoben

- Die Benutzung der Garderoben ist ausschliesslich den Schülern der Shotokan Karateschule Chur gestattet. Ausnahmen können nur von der Schulleitung bewilligt werden.
- Es ist auf Ordnung und Sauberkeit zu achten.
- Ich empfehle Wertsachen nicht in den Garderoben zu lassen.

Dôjô

Tatami (Mattenfläche)

- Das Tatami darf grundsätzlich nur barfuss betreten werden.
- Ausnahmsweise kann, bei medizinisch begründeten Beschwerden, die Benutzung mit sauberen Socken bewilligt werden.
- Die Füsse sind vor dem betreten des Tatami zu waschen.
- Zehen- und Fingernägel sind sauber und kurz zu halten.
- Für den Weg von den Garderoben zum Tatami sind obligatorisch, "Badeschlarpen" oder Hausschuhe ("Finken") zu benützen.
- Vor dem Betreten des Tatami sind die "Badeschlarpen" oder Hausschuhe im dafür vorgesehenen Regal zu deponieren.
- Nach jedem Verlassen des Tatami sind die "Badeschlarpen" bzw. Hausschuhe wieder anzuziehen.
- Getränke müssen im Vorraum deponiert werden.
- Schmuck und Uhren sind abzulegen (Verletzungsgefahr).
- Wertsachen wie Schmuck, Uhren, Handys und Brieffaschen können während dem Training im dafür vorgesehenen Behältnis deponiert werden.
- Jeder Schüler trägt sich vor dem Training in der dafür vorgesehenen Liste ein.

Vorraum/Empfang

- Es ist auf Sauberkeit, Ruhe und Ordnung zu achten.