



Dojo-Ordnung

Dojo stammt aus dem Japanischen und bedeutet „heiliger Raum“. Wir bezeichnen unsere Trainingsstätte so. Im Dojo soll eine ruhige, harmonische Atmosphäre herrschen, in der auf Kameradschaft und Verantwortung für den Partner großen Wert gelegt wird. Damit das Training allen Spaß macht, müssen wir uns an unsere Dojo-Ordnung halten.

- ⇒ Wir beginnen pünktlich.
- ⇒ Wer zu spät kommt, wartet ruhig an der Türe, bis er vom Trainer zum Mitmachen aufgefordert wird.
- ⇒ Das Training beginnt mit dem Angrüßen nach japanischer Tradition und endet mit dem Abgrüßen. Wenn wir das Dojo (Trainingshalle) betreten oder verlassen, so verbeugen wir uns kurz.
- ⇒ Wir tragen wegen der Verletzungsgefahr keine Uhren und keinen Schmuck. Schmuck, der nicht entfernt werden kann, überkleben wir mit Tape.
- ⇒ Finger- und Fußnägel halten wir kurz und sauber. Wer Warzen hat, trainiert in Socken.
- ⇒ Lange Haare werden zurück gebunden.
- ⇒ Während des Trainings essen wir nicht, kauen keine Kaugummis oder lutschen sonstige Süßigkeiten. Bei heißem Wetter gibt es Trinkpausen, die der Trainer angibt.
- ⇒ Wir verlassen während des Trainings die Halle nicht ohne uns beim Trainer abzumelden.
- ⇒ Wir befolgen immer die Anweisungen der Trainer. Wichtige Kommandos, die wir immer beachten:
 - Yoi = Achtung (Konzentration auf die Übung, die jetzt gleich beginnt)**
 - Hajime = Jetzt anfangen**
 - Yame = Aufhören! (Die Übung ist beendet, keiner kämpft mehr)**
- ⇒ Das Üben mit jedem Partner ist für uns selbstverständlich.
- ⇒ Für Brillen übernimmt der Verein keine Haftung.
- ⇒ Wir üben konzentriert und stören die anderen nicht.
- ⇒ Außerhalb der Sporthalle setzen wir die erlernten Karatetechniken ausschließlich zu unserer Selbstverteidigung ein.

Die Trainer werden auf die Einhaltung dieser Dojo-Ordnung achten!