

Ohtsuka Radebeul e. V.

Dojo – Regeln

Bekleidung:

- sauberer Karateanzug, linke Jackenseite über die Rechte schlagen
- keine hochgekrepelten Ärmel und Hosenbeine
- männliche Trainingsteilnehmer tragen nichts unter der Gi – Jacke, weibliche ein weißes T – Shirt u. ä.
- Gürtel sind entsprechend der Graduierung zu tragen

Allgemeine Regeln für Gesundheit und Hygiene:

- keinen Kaugummi oder Ähnliches
- nicht Essen oder Trinken im Dojo
- Kein Schmuck (Ketten, Ohrringe etc.)
- kurze Finger- und Fußnägel
- saubere Füße

Disziplin – Grundregeln der Budo – Kampfkünste:

- bei Betreten und Verlassen des Dojo (Trainingsraum) an der Tür verbeugen
- pünktliches Erscheinen
- bei Zuspätkommen Seiza (Kniesitz) an der Tür, bis der Trainer Bescheid gibt
- beim Trainer abmelden, wenn man vorzeitig gehen muss
- aufstellen zur Begrüßung / Verabschiedung nach Graduierung
- verlassen des Unterrichts während des Trainings nur nach Abmeldung beim Trainer mit Angabe des Grundes
- den Anweisungen des Trainers sind ohne Diskussion Folge zu leisten
- beim üben ist gegenseitig Rücksicht zunehmen, insbesondere gegenüber Schwächeren
- Stärkere helfen Schwächeren / Neueinsteigern
- während dem Training wird nicht geredet
- nach Gürtelfarben richtet sich auch die Rangfolge im Dojo

Einige japanische Grundbegriffe:

Seiza	hinsetzen
Mokuso	Augen zu, entspannen, Gedanken befreien
Mokuso Yame	Augen auf, entspannen beenden
Yame	Stop
Sensei ni rei	Verbeugen vor dem Meister
Shomen ni rei	Gruß an den Raum
Otaga ni rei	Gruß an Mittrainierende (andere Schüler)
Kirizu	aufstehen
Rei	verbeugen
Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi / Yon	4
Go	5
Roku	6
Shichi / Nana	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10
Juichi	11
Juni	12
...	13
Dojo	Trainingsraum
Gedan	unterhalb Gürtellinie (untere Stufe)
Chudan	zwischen Gürtel und Kopf (mittlere Stufe)
Jodan	Kopfhöhe (obere Stufe)
Hamni	Oberkörper 45° abgedreht
Hajime	anfangen, kämpft, ...
Hara	die Mitte, Bauch
Hidari	links
Migi	rechts
Kata	festgelegte Form, Scheinkampf
Kiai	Kampfschrei
Karate Gi + Obi	Karateanzug und Gürtel
Ushiro	rückwärts
Uke	Abwehr