

# 15 Regeln für Dein Karatetraining

1. Für uns Karateka ist unser DOJO u.a. eine Stätte der inneren Sammlung und der Ruhe, ein Ort der Konzentration und der Höflichkeit. Lautes, aufdringliches Verhalten und Gebaren oder gar Lärmen sind uns daher ein Gräuel.

2. Beim Betreten oder Verlassen unseres Dojos grüßen wir mit einer leichten Verbeugung. Dieser Gruß gilt zu nächst der Übungsstätte und dem Karate-Do, aber auch unserem Lehrer (Shihan) und unserer Übungsgruppe. Handschlag und lautes "Hallo" oder "Tschüß" können daher getrost entfallen.

3. Lautes Rufen oder gar Pfeifen sind in einem Karate Dojo völlig fehl am Platze! Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch aufmunternden Zuspruch „OSS“ sowie besonderen Einsatz und Anstrengung aus. Mit Beifallsbekundung warten wir bis Trainingsende: Als Shihan versucht er in jedem Training sein BESTES zu geben. Mißfallsbekundungen und lasches, lustloses Üben kennen wir nicht, dies wäre eine Beleidigung für unseren Lehrer, eine Schmähung der Übungsgruppe und unserer Partner.

4. Vermeide es unbedingt, verspätet zum Karateunterricht zu kommen! Sollte dies dennoch einmal der Fall sein, so gehe neben der Dojotür in den Seiza. Spare dir alle Erklärungen und Ausreden und warte auf ein Zeichen deines Lehrers, dich dort in die Gruppe einzuordnen, wo du als "ZUSPÄTKOMMER" am wenigsten störst: ganz hinten nämlich!

5. Das Verlassen des DOJO während des Unterrichts gilt als unhöflich. Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeige deinem Lehrer die Absicht durch eine leichte Verbeugung an und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch wieder korrekt zurück!

6. Unterbrich nicht den Unterricht durch Fragen oder gar durch kluge Einwände! Die meisten Fragen lassen sich durch eigenes Nachdenken selbst beantworten. Stieh daher nicht durch deine Denkfaulheit den anderen Karateka und deinem Lehrer die Zeit. Nach dem Unterricht ist übrigens noch genug Zeit, alle Fragen zu klären und zu besprechen.

7. Versuche immer, durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsablauf beizutragen. Sei immer aufmerksam, schnell und konzentriert. Bemühe dich, so weit mitzudenken, daß du der Situation immer die berühmte Nasenlänge voraus bist. Du willst Karate erlernen, da sind Wachsamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken die Grundvoraussetzungen.

8. SEI WACHSAM! Ob es um die Aufstellung der Übungsgruppe geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: sei so wachsam, daß dir kein Fehler un-

terläuft. Jede Bewegung im Karatetraining hat ihren Sinn, jedes Kommando verlangt deine volle Konzentration. Unachtsamkeit und Unaufmerksamkeit müssen ausgemerzt werden, denn dies sind große Fehler.

9. SEI ERNSTHAFT! Wenn du KARATE nur von der lustigen Seite her nehmen willst, so suche dir schnell eine andere Sportart aus. Karateka sind übrigens lustige und fröhliche Leute, aber nur außerhalb des Trainings.

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

11. SEI STARK! Zeige nie ein Zeichen von Schwäche! Laß dir nicht anmerken, wenn du müde und erschöpft bist. Im Kampf wachsen deinem Gegner im gleichen Maß die Kräfte zu, wie du Schwächen zeigst. Lege oder setze dich im Unterricht nicht hin, während sich deine Kameraden bei einer Übung anstrengen, wenn du selbst eine Pause hast. Stütz dich nicht ab, lehn dich nicht an, verlasse nicht deinen Platz, zapple nicht unnötig herum: Ein Karateka hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle!

12. SEI BEHERRSCHT! Zeige in allen Situationen Disziplin und Beherrschung! Lerne deine positive und negativen Emotionen zu unterdrücken. Mache z.B. wegen einer Bagatellverletzung kein großes Aufheben, trainiere kontrolliert und konzentriert weiter: Du betreibst KARATE, eine harte aber faire Zweikampfsportart!

13. SEI GRÜNDLICH! Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn du sie nie erreichen wirst, allein der Weg (Do) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor und schließe alle Übungen bewußt ab, dann erst kannst du Geist und Körper entspannen. Wehre dich gegen Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiß im Unterricht die Zeit, widme dich nur der Sache, deiner Übung und deinem Partner. Laß dich nicht ablenken und lenke selbst nie einen Karateka ab!

14. SEI SAUBER! Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf "Tuchfhlung". Daher müssen hygienische Grundbedingungen beachtet werden. Kaugummi im Unterricht: unmöglich! Alkohol im Training: undenkbar!

15. SEI BESTÄNDIG! Du hast dich entschlossen KARATE zu lernen. Nun besuche regelmäßig den Unterricht. Dein Lehrer und deine Partner mögen gar nicht, wenn du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst, nur weil du zu träge warst, deinen Unterricht zu besuchen.