



## Dojo-Regeln

### Wir halten uns an die 10 klassischen Regeln von Sensei Gishin Funakoshi

1. Respekt gegenüber sich selber und den Mitmenschen
2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff, die Aggression geht nicht von uns aus.
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
5. Intuition ist wichtiger als Technik.
6. Befreie deinen Geist.
7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.
9. Karate üben heisst, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.

### Ergänzende SKS Regeln

11. Karate ist wie ein Feuer, es wärmt und belebt dich nur dann, wenn du es ständig nährst und pflegst.
12. Pünktliches Erscheinen zum Unterricht ist selbstverständlich.
13. Wer nicht ins Training kommt, meldet sich bei seinem Trainer ab. Bei Karate-Anlässen meldest Du dich termingerecht an oder ab.
14. Die im Karate erlernten Prinzipien wie Achtung, Aufmerksamkeit, Liebe und Respekt gelten auch im täglichen Leben.
15. Bei Missbrauch der gelernten Techniken kann der Trainingsleiter einen sofortigen Ausschluss aus dem Training ohne Beitragsrückerstattung beschliessen.

(Regeln 1-10 von Karate-Gründer Sensei **Gishin Funakoshi**)

### Im Training gilt:

1. Wir lernen miteinander und von einander.
2. Achte auf Sauberkeit des Körpers und der Kleidung. Die Füsse vor dem Training waschen.
3. Uhren und Schmuck werden vor dem Unterricht abgelegt.
4. Jeder Schüler achtet mit auf die Sicherheit beim Unterricht.
5. Fortgeschrittene Schüler sind hilfsbereit gegenüber Anfängern.
6. Verständnis und Freundschaft sind Grundvoraussetzung beim Unterricht.
7. Die Übungen werden fokussiert und konzentriert ausgeführt.
8. Beim Betreten oder Verlassen des Dojo sich zum Trainingsraum hin verbeugen.
9. Ein Karateka kommt regelmässig ins Training. Die Lektionen sind aufeinander abgestimmt und ein wichtiger Teil Deines Weiterkommens im Karate.
10. Dein Mobiltelefon schaltest Du stumm damit es niemanden während des Trainings stört.

**Viel Spass und Erfüllung im Karate! Je mehr Energie Du in etwas gibst, je mehr bekommst Du zurück.**