

Dojo Regeln (Dojo-Kun)

Jeder Trainingsteilnehmer ist verpflichtet, in sauberer Trainingskleidung und mit kurzen Fingernägeln zu erscheinen. Vor dem Training sind Uhren und Schmuck abzulegen.

1. Das Betreten des DOJO ist nur barfuß oder in entsprechendem Schuhwerk gestattet!
2. Bei Betreten des DOJO sowie beim Verlassen desselben hat sich der Karateka in Richtung Kamiza zu verneigen (**REI**) !
3. Mit REI grüßt man jeden Karateka vor und nach der Übung/Gespräch/Kontakt mit ihm.
4. Zu Beginn des Trainings knien (**ZAZEN**) alle in einer Reihe, von rechts nach links der Rangordnung nach.
5. Der Trainer sitzt den Übenden gegenüber. Der Rangälteste der Schüler gibt dann die Kommandos:
 - **MOKUSO** (Beginn der Meditation. Augen zu, jeder soll sich auf das kommende Training konzentrieren, reguliert seine Atmung und bereitet sich psychisch auf das Training vor)
 - **MOKUSO-YAME** (Meditationsende, Augen auf)
 - **SHOMEI-NI-REI** (Traditionelle Verbeugung vor Kamiza. Symbolische Geste, die allen, die vor uns Karate trainierten und damit zu seiner Entwicklung beitrugen, gewidmet ist.)
 - **SENSEI-NI-REI** (Verbeugung vor dem Trainer/Lehrer- Danträger); oder, wenn der Trainer noch SEMPAL ist:
 - **SEMPAI-NI-REI** (Verbeugung vor dem rangälteren Schüler)
es kann auch das Kommando:
 - **OTAGAI-NI-REI** (Verneigen wir uns voreinander) gegeben werden.

Nach jedem **REI**-Kommando verneigen sich Lehrer und Schüler voreinander.

6. Wer zu spät zum Training kommt, verneigt sich beim Betreten des DOJO, setzt sich neben dem Eingang im Zazen und wartet, bis der Trainer ein Zeichen zum Einreihen gibt.
7. Während des Trainings herrscht strenge Disziplin. Gespräche zwischen den Teilnehmern außerhalb der Verständigung zur Übung selbst sind untersagt.
8. Alle Fragen, Bemerkungen und Verletzungen sind dem Trainer unmittelbar, nach dem Erheben der Hand, zu melden.
9. Wer undiszipliniert ist, darf nicht länger am Training teilnehmen. Der Aufforderung des Trainers, das DOJO zu verlassen, ist sofort Folge zu leisten.
10. Alle Karateka haben sich auch außerhalb des DOJO so zu verhalten, dass dem Ansehen des Karate kein Schaden zugefügt wird.