

Yuishinkan Goju-Ryu-Karate im Postsportverein Heide e.V.

Betreten des Übungsraumes (Dojo)

Halte beim Betreten des Raumes kurz inne und verbeuge Dich (im Stehen).

Angrüßen zu Beginn des Unterrichts

Zu Beginn des Trainings wird sich in einer Reihe, geordnet nach Graduierung, gegenüber des/der Trainers/Trainerin im Musubi-dachi, Wirbelsäule gerade, aufgestellt. Der/die Trainer/-in gibt die Anweisung:

Seiza !

Setze Dich in den Fersensitz! Hierbei wird das linke Knie neben den rechten Fuß abgesetzt, dann das rechte Bein eingeklappt. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Strecke die Wirbelsäule vom Steißbein bis hoch zum Scheitel und entspanne den Körper. Sitze aufrecht und zentriert.

Mokuso !

Schließe Deine Augen, komme zur Ruhe und richte Deine Aufmerksamkeit auf Tanden (Energiezentrum im Unterbauch).

Mokuso yame !

Öffne die Augen und richte die Aufmerksamkeit wieder nach außen.

Otagai Ni Rei !

Verbeuge Dich mit gestrecktem Rücken aus der Hüfte (Blick nach vorn auf den Boden) zum Lehrer/ zur Lehrerin. Diese/dieser verspricht mit der Verbeugung ein gutes Lernklima zu schaffen und Dich gut zu unterrichten, d.h. Dir die Möglichkeit zum Arbeiten an Dir selbst zu geben.

Das Verbeugen der Schülerin/des Schülers symbolisiert das Versprechen, an sich zu arbeiten und ebenfalls zu einem guten Lernklima beizutragen. Dieses geschieht u.a. durch Aufmerksamkeit und durch Ruhe bei Erklärungen des/der Trainers/Trainerin.

Mit der Aufforderung zum Aufstehen beendet die Übungsleiterin/der Übungsleiter die Begrüßung. Hierauf folgt noch ein Gruß zur Übungsleitung im Stehen.

Verspätung

Verspätung sollte grundsätzlich vermieden werden. Stelle Dich an dem Rand der Halle wie zur Anfangsmeditation auf und setze Dich in den Fersensitz. Nimm Dir die Zeit für eine kurze Meditation, um zur Ruhe zu kommen und um Deine Aufmerksamkeit auf das kommende Training zu richten. Dann verbeuge Dich im Zasen und richte Dich im Musubi-dachi zur Trainerin/zum Trainer aus. Grüße auch sie/ihn an und warte auf den Gegengruß sowie die Aufforderung am Training teilzunehmen.

Training mit Partnerin/Partner

Grüße zu Beginn der Übung und zum Abschluss in Musubi-dachi an (hier wird sich das Versprechen gegeben ein/e gute/r faire/r PartnerIn zu sein und sich gegenseitig zu respektieren).

Wenn Du Deine/n PartnerIn unglücklich berührst bzw. triffst, entschuldige Dich und Sorge dafür, dass es der/dem anderen wieder gut geht.

Instruktionen

Instruktionen und Korrekturen sind wichtige Hilfen für Deinen Fortschritt im Karate-Do. Es ist zudem für alle wichtig, dass Du bei der Anleitung ruhig und aufmerksam bist. Bei Unklarheiten oder Nachfragen wende Dich mittels Handzeichen an die/den ÜbungsleiterIn.

Abgrüßen am Ende des Unterrichts

Die Grußzeremonie zum Abschluss entspricht der zu Anfang des Trainings.

Verlassen des Übungsraumes

Halte wie beim Betreten des Übungsraumes kurz inne und verbeuge Dich im Stehen. Verlasse den Übungsraum während des Unterrichts nicht, ohne die/den TrainerIn darüber zu informieren, bzw. grüße kurz zur TrainerIn ab.

Yuishinkan Goju-Ryu-Karate im Postsportverein Heide e.V.

Allgemeine Regeln !

1. Sei stets zu allen höflich.
2. Rede deinen Lehrer mit Sensei an.
3. Verbeuge dich, wenn du das Dojo betrittst oder verlässt.
4. Wenn der Lehrer (mit einem Schwarzgurt) und im Gi das Dojo zum ersten Mal betritt oder verlässt, stoppt der älteste Schüler die Aktivitäten im Dojo und weist die Schüler an, sich in dessen Richtung auszurichten.
5. Kein Rauchen im Dojo.
Kein Tragen von Schmuck oder anderen Verzierungen im Dojo während des Trainings.
Kein Essen im Dojo, Trinken nur nach Erlaubnis des Trainers.
Kein Reden während des Unterrichts.
6. Halte deinen Gi sauber.
7. Halte deine Finger- und Fußnägel kurz.
8. Unterlasse den Missbrauch deines Wissens.

Dojo Regeln

9. Konsumiere keine alkoholischen Getränke vor dem Training, dein Timing könnte beeinflusst werden und Verletzungen verursachen.
10. Verlasse nicht das Dojo während des Trainings ohne die Erlaubnis des Sensei.
11. Schüler verbeugen sich voreinander vor und nach einer Übung.
12. Strebe danach, den wahren Geist der Kampfkunst zu fördern durch:
Charakter, mentale Entwicklung
Gesundheit, körperliche Entwicklung
Fertigkeit, Tüchtigkeit im Karate
Respekt, Höflichkeit gegenüber anderen
Bescheidenheit, sei dir deiner Einschränkungen bewusst.