

# Dojo-Regeln

- Beim Betreten oder Verlassen des Dojos wird eine Verbeugung im Stehen (Ritsurei) durchgeführt.
- Wenn wir unter dem Karateanzug (Gi) ein T-Shirt tragen, ist es weiß.
- Die Fingernägel sind kurz und sauber.
- Trainiert wird barfuß, Schuhe werden vor dem Betreten des Dojos ausgezogen und ordentlich abgestellt.
- Sämtlicher Schmuck, Uhren und Brillen (Ausnahmen legt die Trainerin/ der Trainer fest) sind beim Training abzulegen, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Ist eine Entfernung nicht möglich (z.B. Ohrring), so ist dieser abzukleben.
- Sollte die Trainerin/ der Trainer noch nicht anwesend sein, beginnt die/ der Höchstgraduierte mit den Aufwärmtraining.
- Bei einem Wechsel der Trainingspartnerin/ des Trainingspartners wird sich zum Begrüßen und Verabschieden verbeugt.
- Eine Trinkpause wird von der Trainerin/ dem Trainer angesagt und findet gemeinsam statt.
- Laute Gespräche und solche, die nichts mit den Übungen zu tun haben, werden vermieden.
- Wenn die Trainerin/ der Trainer etwas erklärt, stehen wir in einer respektvollen Haltung vor ihr/ ihm und hören aufmerksam zu.
- Wir halten Werte ein:
  - ✓ **Ehrlichkeit** im Umgang miteinander, sowie Zuverlässigkeit, wie Pünktlichkeit beim Training und Disziplin
  - ✓ Gegenseitiger **Respekt** gegenüber der Trainerin/ dem Trainer und den Mittrainierenden, sowie **Achtung** beim Betreten und Verlassen des Dojos.
  - ✓ **Hilfsbereitschaft** untereinander
  - ✓ **Wertschätzung** der Leistungen anderer
  - ✓ **Mut**, in dem du niemals aufgibst, eigene Grenzen überwindest und immer dein Bestes gibst
  - ✓ **Höflichkeit** gegenüber anderen
  - ✓ **Aufmerksamkeit** im Training und **Konzentration** in den Übungen
  - ✓ **Selbstbeherrschung** durch konstantes Training und Verbessern der bisherigen Leistung
  - ✓ **Bescheidenheit** mit den bisher erreichten Leistungen