



Dojo - Regeln

- Jedesmal beim Betreten und Verlassen des Dojo (Trainingsraum) wird diesem Respekt erwiesen und sich kurz verbeugt
- Zum Schutz vor Verletzungen werden Finger und Fußnägel kurz gehalten
- Jeglicher Schmuck wird abgelegt
- Im Dojo werden keine Schuhe getragen
- Das Tragen des weißen GIs (Karate-Anzug) symbolisiert die Gleichheit aller Anwesenden im Dojo. Es wird jedem Respekt gezollt.
- Auf den richtigen Umgang miteinander (Geduld, Respekt, Wertschätzung, Rücksichtnahme) wird Wert gelegt.
- Vor und Nach dem Training begrüßt der Lehrer An und Ab
- Bei Training-Abwesenheit vorab Info über WhatsApp-Gruppe ‚Dojo intern‘

„Vergiss nie: Karate beginnt und endet mit Respekt.“

– Gichin Funakoshi

Erläuterungen:

Musubi-Dachi = Bereitschaftsstellung, Füße bei geschlossenen Fersen 60 Grad geöffnet,

Seiza – Kniesitz. Dabei wird auf den Knien gesessen, die Füße befinden sich unter dem Gesäß, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Die Haltung ist aufrecht und entspannt. In dieser Position wird meditiert und anschließend begrüßt.

Mokusō (Augen schließen – Meditation)

Mokusō Yame (Augen öffnen – Meditation beendet)

Sensei ni rei – Förmlicher Gruß, Verbeugung / Dank an den Lehrer / Sensei)

Otagai ni rei – Förmlicher Gruß zueinander

[**Shōmen ni rei** (Begrüßung des Dojos bzw. der Ahnen) – auf Lehrgang]

Oss - Mehr als ein Grußwort

Der Begriff **Oss** besteht in der japanischen Schreibweise aus zwei Schriftzeichen.

Das erste ist *Osu*, das die Aussprache des ganzen Wortes beeinflusst. Dieses bedeutet wörtlich *stoßen* oder *drücken*.

Das zweite Zeichen *Shinobu* hat die Bedeutung von *ertragen*, *erdulden*, *erleiden*.

Im **Karate-Do** sollte und wird dieses Wort *Oss* für fast alles benutzt. Übliche Bedeutungen sind *Danke*, *Bitte*, ***Ich habe verstanden*** und ist auch ein Grußwort zu einem anderen **Karateka**. Wird es mit einer Verbeugung ausgesprochen, drückt es Respekt, Vertrauen und Sympathie dem Gegenüber aus oder zeigt dem **Sensei**, daß das von ihm Gesagte verstanden worden ist.

Webseiten-URL: <https://www.karatedojo1968.de/>