

# Etikette

*Karate ist mehr als Sport! Es ist ein Weg der Selbstvervollkommnung. Das schließt neben der körperlichen auch die geistige und charakterliche Vervollkommnung ein. Karatekas zeichnen sich durch Selbstdisziplin und Willensstärke, verbunden mit Höflichkeit und Bescheidenheit aus.*

## 1. Dojo-Etikette

- a. Vor dem Betreten und Verlassen des Dojos verneigt man sich, wobei der Blick zum Boden abgesenkt wird.
- b. Kleiderordnung:
  - Mädchen und Frauen tragen ein T-Shirt oder Sport-Top unter dem Gi.
  - Der Gürtel ist korrekt gebunden und die Farbe entspricht dem Stand der abgelegten Prüfung.
  - Ein Karateka ist stets gepflegt und kommt mit geschnittenen Fuß- und Fingernägeln, sowie sauberen Trainingsklamotten zum Training.
  - Schmuck, Uhren etc. dürfen während des Trainings oder Wettkämpfe nicht getragen werden, nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken.

## 2. Grüßen vor und nach dem Training

- a. Aufstellung:  
Aus Sicht der Lehrer stellen sich die Schüler erst der Graduierung und anschließend der Körpergröße von links nach rechts auf. Unterstützende Lehrer stehen links vom Hauptlehrer.
- b. Seiza (=Abknien):  
Es beginnen die Lehrer sich ab zu knien, anschließend die Schüler, vom obersten zum niedrigsten. Zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten, die Zehen sind aufgestellt und werden erst vor dem Absitzen abgelegt. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder werden wie in der klassischen Zen-Meditationshaltung ineinandergelegt.
- c. Mokuzo:  
Der Karateka verharrt in völliger Bewegungslosigkeit. Diese Phase der Ruhe dient dazu sich auf das Training einzustimmen und die Konzentration auf das Wesentliche zu lenken.
- d. (Mokuzo-)Jame:  
Die Meditation wird aufgelöst und die Hände werden aus der Meditationsstellung auf die Oberschenkel gelegt.
- e. Sensei ni Rei/Senpai ni Rei:  
Dieses Kommando gibt der höchste Schüler. Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden im Dreieck auf den Boden gelegt und leicht mit der Stirn berührt.
- f. Aufstehen:  
Zuerst erheben sich nun die Lehrer, dann die Schüler, erst wieder das linke Bein anschließend das Rechte.
- g. Rei:  
Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen.
- h. Kommandos:  
Werden von Lehrer oder der ranghöchsten Schüler erteilt.

## 3. Trainingsbeginn

- a. Verneigen im Stehen zum Partner „Otogai ni rei“:
  - Blickkontakt wird aufrechterhalten, da der Partner als imaginärer Gegner gilt.
  - Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.
  - Das Verneigen soll Respekt und Achtung vor dem Partner zum Ausdruck bringen.
- b. Verhalten beim Training:
  - Der Karateka trainiert immer ruhig, konzentriert, respektvoll und achtsam.
  - Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang.
  - Die Trainingspartner und Wettkampfgegner werden mit Respekt behandelt. Es wird stets fair trainiert oder gekämpft ohne unsportliche Techniken oder Hintergedanken.
  - Der Karateka wahrt immer seine Selbstbeherrschung. Er tritt bescheiden auf und ist durch sein Verhalten für andere ein Vorbild.
  - Während dem Training sind Gespräche weitestgehend zu unterlassen. Um sich zu verständigen genügen leise und kurze Erklärungen.
  - Muss der Karateka das Dojo verlassen, so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden.
  - Vor und nach Trainings- oder Lehrgangspausen nehmen Lehrer und Schüler Aufstellung zum weiteren trainieren.