



## **Die 10 wichtigsten Karate-Grundregeln für das Training im Dojo**

Karate ist eine japanische Kampfkunst, die weltweit praktiziert wird. Das Training im Dojo ist ein wesentlicher Bestandteil des Karate-Trainings. Im Dojo lernen Karateka nicht nur die Techniken und Bewegungsabläufe, sondern auch die Grundregeln des Karate. Hier sind die 10 wichtigsten Karate-Grundregeln für das Training im Dojo:

### ***1. Respekt vor dem Dojo und den Mittrainierenden***

Das Dojo ist ein heiliger Ort für Karateka. Respekt vor dem Dojo und den Mittrainierenden ist daher sehr wichtig. Beim Betreten und Verlassen des Dojos macht man eine Verbeugung. Auch während des Trainings und der Partnerübungen sollte man den Partner respektvoll behandeln.

### ***2. Gründliche Körperhygiene***

Sauberkeit und Hygiene sind im Karate sehr wichtig. Daher sollte man vor dem Training duschen, sauberen Karateanzug (Gi) tragen und kurze Fingernägel haben. Schmuck oder Haarspangen müssen vor dem Training entfernt werden. Lange Haare werden zu einem Zopf gebunden.

### ***3. Pünktlichkeit***

Pünktlichkeit ist eine wichtige Regel im Karate. Man sollte immer rechtzeitig zum Training erscheinen und sich auf das Training vorbereiten. Wenn man aus besonderen Gründen nicht pünktlich sein kann, sollte man den Trainer informieren.

### ***4. Konzentration während des Trainings***

Im Dojo gibt es viele Ablenkungen. Kameras, Handys und ähnliche Geräte dürfen während des Trainings nicht benutzt werden. Während des Trainings sollte man sich auf die Anweisungen des Trainers und die Techniken konzentrieren.

## **5. Das Tragen des Karate-Gürtels**

Das Tragen des Karate-Gürtels zeigt den Fortschritt eines Karateka im Training. Der Gürtel sollte immer ordentlich gebunden und mit Stolz getragen werden.

## **6. Disziplin**

Disziplin ist ein wesentlicher Bestandteil des Karate-Trainings. Man sollte die Anweisungen des Trainers befolgen und während des Trainings diszipliniert bleiben.

## **7. Höflichkeit**

Im Karate ist Höflichkeit sehr wichtig. Es ist wichtig, sich respektvoll gegenüber dem Trainer und den Mittrainierenden zu verhalten. Auch wenn man unterschiedliche Meinungen hat, sollte man stets höflich bleiben.

## **8. Kämpfe vermeiden**

Im Karate geht es nicht darum, andere zu verletzen. Man sollte Kämpfe vermeiden und nur im äußersten Notfall kämpfen. Im Training sollte man aufeinander Rücksicht nehmen und immer verletzungsfrei trainieren.

## **9. Gewaltlosigkeit**

Karate ist eine Kampfkunst, die auf der Idee der Gewaltlosigkeit basiert. Man soll die Techniken nur benutzen, um Angriffe abzuwehren und sich selbst zu verteidigen.

## **10. Einsatz im Alltag**

Das Karate-Training sollte nicht nur im Dojo stattfinden, sondern auch im Alltag Anwendung finden. Man kann die Werte des Karate (Respekt, Disziplin, Höflichkeit usw.) auch im täglichen Leben anwenden.

Im Karate-Dojo gibt es viele Regeln zu beachten. Diese Regeln helfen nicht nur, Verletzungen und Konflikte zu vermeiden, sondern formen auch den Charakter eines

Karateka. Wenn man die Grundregeln des Karate befolgt, kann man im Karate und im täglichen Leben erfolgreich sein.