

## Verhalten im Dojo: SHOTOKAN BRAUNSCHWEIG



**Betreten und Verlassen des Dojo:** Es erfolgt jeweils eine Verbeugung diagonal zum Dojo ( u.a. anerkennende Geste des Dojokun )

Laute Gespräche sind unerwünscht. Das Reden ist mit dem Beginn des Unterrichts sofort einzustellen. Das Dojo ist ein Ort der Ruhe und Konzentration. Es wird nur durch die Übungsgeräusche und den Anweisungen der Lehrer/in/Meister unterbrochen.

**Verspätetes Eintreffen:** Zum Einen, sollte dies möglichst vermieden werden, da es sich immer störend auf die anderen Karateka auswirkt. Sollte dies trotzdem einmal vorkommen, so begeben Sie sich ruhig in die Ecke und nehmen Seiza ein und warten auf die Aufforderung des Lehrers / Meisters, mitmachen zu dürfen. Eine Erwärmung sollte nur kurz und ruhig erfolgen, um die anderen Karateka in ihrer Konzentration nicht zu stören. Karate Do beginnt und endet mit Höflichkeit und Respekt! Der/die Karateka nehmen außen ihren Platz ein, unabhängig von ihrer Graduierung.

**Die Aufstellung:** Die Karateka bilden eine Reihe. Ausschlaggebend für die Aufstellung ist die Graduierung und wie lange ich die Graduierung bzw. Karate betreibe. Normalerweise haben im Dojo die Karateka ihre festen Plätze. Eine Veränderung ergibt sich erst nach Prüfungen. Höflichkeit und Respekt vor dem „Älteren“ ( Lebensalter und Karatezeit ) gehören zu den fundamentalen Grundsätzen im Karate Do. Das Abknien bzw. Aufstehen erfolgt entsprechend des Aufstellens.

**Seiza** ( Fersensitz ): Das Abknien erfolgt konzentriert und kontrolliert. Die Füße / bzw. Zehen werden überkreuzt. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Eine Haltung ähnlich wie beim Zazen ist auch möglich. Die Wirbelsäule ist aufrecht, der Kopf gerade, Kinn leicht gesenkt. Die Zunge ruht auf dem Oberkiefer / Gaumen. Die Atmung erfolgt nur durch die Nase. **Mokuso:** Die Augen werden geschlossen. Die Atmung erfolgt ganz ruhig. Vor allem die Ausatmung erfolgt langsam – keine Brustatmung, sondern aus dem „Bauch“ heraus. Einige passende Worte dazu: „Die Gedanken kommen und gehen“. „Unter mir ist nichts, über mir ist nichts“.

**Otagani rei:** Gegenseitiges Verbeugen. Es zeigt die gegenseitige Höflichkeit, den Respekt an und erfolgt ruhig und konzentriert ( Sich fordern, aber nicht verletzen!) . Ein gebührender Abstand ist notwendig ( ca. 3 m ).

**Shizentai Yoi:** Grundhaltung vor der Übung. Die Füße sind etwa schulterbreit auseinander und leicht nach außen gewandt ( hachi-dachi). Die Hände – Fäuste werden vor den Oberschenkeln gehalten. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Jede Übung im Karate beginnt und endet mit einer Verbeugung. Dabei wird darauf geachtet, dass die Haltung im Shizentai auch nach der Verbeugung im Musubi-dachi ( Fersen sind zusammen, Füße nach außen gerichtet –V-Stellung ) etwa 2-3 Sekunden so verbleibt ( Zanshin, u.a. eine über eine Aktion hinausgehende Aufmerksamkeit - Wachsamkeit ) **Die Mitte finden!**

**Oss:** ( **Osu** ): Der japanische Gruß, Ausdruck des Grüßens und des Verstehens, aber vor allem auch der Ausdruck dafür, dass der Karateka es auch so machen und versuchen wird!