

Die 15 ehernen Regeln des Karate

- 1.) Für uns Karateka ist unser Dojo eine Stätte der inneren Sammlung und Ruhe, ein Ort der Konzentration und der Höflichkeit. Lautes und aufdringliches Verhalten und Gebaren oder gar Lärmen im Trainingsraum sollte nicht sein.
- 2.) Beim Betreten oder Verlassen unseres Dojo grüßen wir mit einer leichten Verbeugung. Dieser Gruß gilt zunächst der Übungsstätte und dem Karate - Do, aber auch unserem Lehrer (Sensei) und unserer Übungsgruppe.
- 3.) Klatschen oder gar Pfeifen sind in einem Karate - Dojo nur äußerst selten angebracht! Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch aufmunternden Zuspruch "Oss" sowie besonderen Einsatz und Anstrengung aus. Unser Karatelehrer braucht keine Beifallsbekundung. Als Sensei versucht er in jedem Training sein Bestes zu geben. Missfallenskundgebungen kennen wir nicht, dies wäre eine Beleidigung für unseren Lehrer und Schmähung der Übungsgruppe und unserer Partner.
- 4.) Vermeide es unbedingt, verspätet zum Karate - Unterricht zu kommen. Sollte dies dennoch einmal der Fall sein, so grüße Lehrer und Gruppe kurz mit einer leichten Verbeugung, spar Dir zu viele Erklärungen und Ausreden und warte auf ein Zeichen deines Lehrers, dich dort in der Gruppe einzuordnen, wo du als "Zuspätkommer" am wenigsten störst: ganz hinten nämlich!
- 5.) Das Verlassen des Dojo während dem Training gilt als unhöflich. Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeige deinem Lehrer die Absicht durch eine leichte Verbeugung an und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch wieder genauso korrekt zurück.
- 6.) Unterbrich nach Möglichkeit nicht zu oft den Unterricht durch Fragen oder gar durch kluge Einwände! Die meisten Fragen lassen sich durch eigenes Nachdenken selbst beantworten. Nach dem Unterricht ist übrigens noch genug Zeit, Fragen und Einwände zu klären und zu besprechen.
- 7.) Versuche immer, durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen. Sei immer aufmerksam, schnell und konzentriert. Bemühe dich, so weit mitzudenken, dass du der Situation immer die berühmte Nasenlänge voraus bist. Du willst Kämpfen lernen, da sind Wachsamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken die Grundvoraussetzungen.
- 8.) SEI WACHSAM! Ob es um die Aufstellung der Übungsgruppe geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: sei so wachsam, dass dir kein Fehler unterläuft. Jede Bewegung im Karateunterricht hat ihren Sinn, ihre Bedeutung. Jedes Kommando verlangt deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeit und mangelnde Konzentration müssen im Karate-Unterricht beseitigt werden, denn im Kampf sind diese beiden Dinge die größten Fehler.
- 9.) SEI ERNSTHAFT! Wenn du die ganze Sache nur von der lustigen Seite her nehmen willst, so suche dir bitte schnell eine andere "Sportart" aus. Karateka sind übrigens sehr lustige und fröhliche Leute, aber nur außerhalb des Unterrichts.
- 10.) SEI HÖFLICH! Zeige deinem Übungspartner, dass du ihn achtest. Streng dich an, ein fairer und guter Partner zu sein. Nimm deinen Partner ernst, unterschätze ihn niemals, trainiere aber auch nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm. Überlasse Übungsaufforderungen immer dem älteren und höher graduierten Partner.
- 11.) SEI STARK! Zeige nie deinem Partner ein Zeichen von Schwäche! Lass dir nicht anmerken, wenn du müde und erschöpft bist. Im Kampf wachen deinem Gegner im gleichen Maße die Kräfte zu, wie du Schwäche zeigst. Setz dich während des Unterrichts nicht unaufgefordert hin; leg dich nicht, während sich deine Kameraden bei einer Übung anstrengen, wenn du selbst einmal eine Pause haben solltest. Während des Unterrichts stütz dich nicht ab, verlasse nicht deinen Platz, zappele nicht unnötig herum: ein Karateka hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle!

- 12.) SEI BEHERRSCHT! Zeig in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre die Beherrschung! Lerne deine positive und negative Emotionen zu unterdrücken. Mache zum Beispiel wegen einer Bagatellverletzung kein großes Aufheben, kämpfe kontrolliert und konzentriert weiter: du treibst Karate, eine harte Zweikampfsportart!
- 13.) SEI GRÜNDLICH! Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn du sie nie erreichen wirst, allein der Weg (DO) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor ("YOI"), schließe alle Übungen bewusst und konzentriert ab ("YAME"), dann erst kannst du Körper und Geist entspannen. Wehre dich gegen Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Unterricht die Zeit, widme dich nur der Sache selbst, deiner Übung und deinem Partner. Lass dich nicht von außen ablenken und lenke selbst nie einen ab! Auch wichtige Dinge haben oft eine halbe oder eine Stunde Zeit!
- 14.) SEI SAUBER! Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf "Tuchföhlung" und in Kontakt. Daher müssen gewisse hygienische Grundbedingungen erfüllt und beachtet werden. Wasch dir grundsätzlich vor dem Unterricht die FüÙe, schneide Finger- und Fußnägel kurz und halte sie sauber. Achte auf die Sauberkeit deines Karate-Gi. Alkoholgenuss vor dem Karateunterricht: unmöglich! Du willst doch nicht zur Gefahr für deine Partner werden? Ringe, Halsketten, Stecker jeder Art haben im Karateunterricht kein Platz. Kaugummi kauen während des Unterrichts: undenkbar!
- 15.) SEI BESTÄNDIG! Du hast dich entschlossen, Karate zu lernen. Nun besuche regelmäßig deinen Unterricht. Dein Lehrer und deine Partner mögen es gar nicht, wenn du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst, nur weil du zu träge warst, deinen Unterricht zu besuchen. Übrigens: wir Karateka benutzen weltweit ein kleines, einprägsames Kürzel als Gruß- und Bestätigungswort "OSS"!

Diese Regeln waren ursprünglich noch viel schärfer formuliert und gerade heute kann man in einer Breitensportart sicherlich nicht immer auf die 100%ige Einhaltung aller Regeln bestehen. Aber auf einige schon und in allen 15 Regeln steckt ein wertvoller Kern. Jeder muss für sich selbst entscheiden, was er davon in sich trägt und es im Training auch lebt. Der Erfolgsgrad im Karate, sowie die Behandlung durch den Trainer und die Trainingspartner sind nur einige Punkte, die rasch zeigen, ob man gut gewählt hat!