



Meine Dojo-Fibel

geschrieben und gestaltet von
Nadine Theilen, Roland Ahlers und Niko Potthoff



Karate-Dojo - Schwarz-Weiß-Oldenburg

Hallo und herzlich willkommen bei uns im Karate Dojo!

Wir freuen uns sehr, dass DU bei uns trainierst! Karate ist ein toller Sport und auch eine sehr effektive Kampfkunst.

Hier kannst Du lernen dich zu verteidigen und zu behaupten. Gleichzeitig kannst Du aber auch viel für deine Fitness und Ausdauer trainieren. Damit das gut klappt, musst du auch viel selbst dafür tun. Du musst im Training immer genau darauf achten und hören was die Trainer/Meister dir sagen und zeigen.

Karate zu trainieren geht nur MITEINANDER. Wer den Unterricht stört, hat hier nichts zu suchen. Außerdem gehen wir immer respektvoll und höflich miteinander um.

Es geht bei uns nicht darum, immer der Beste zu sein, sondern immer sein Bestes zu geben. Es gibt keine Konkurrenz, sondern wir helfen uns gegenseitig, um besser zu werden.

Also achte immer auf alles, was der Trainer/Meister dir sagt und was er vormacht. Versuche alles genau so nachzumachen, auch wenn es nicht immer sofort klappt, sei dabei ruhig und übe fleißig.

Dein Trainer/Meister kann dir nur sagen und zeigen wie es geht. Machen musst du es selber!

Wer fleißig ist, immer gut mittrainiert und sich an die Regeln hält, wird vom Trainer zu gegebener Zeit zur Gürtelprüfung zugelassen. Wer dort alles richtig zeigt was erlernt wurde, darf nach der Prüfung einen farbigen Gürtel tragen.

Nicht nur die Techniken und sportlichen Leistungen sind bei uns wichtig, auch das Verhalten im Dojo ist ausschlaggebend, wenn es um Zulassung zu einer Gürtelprüfung geht! Also immer gut aufpassen und mitmachen 😊

REGELN, die im Karate-Dojo einzuhalten sind

Vor dem Betreten des Dojos:

Bevor ihr ins Dojo fahrt, achtet ihr und eure Eltern darauf, dass ihr saubere Hände und Füße habt und dass eure Nägel an Händen und Füßen kurz geschnitten und nicht scharfkantig sind. Auch muss eure Sportkleidung (Karate-Gi) sauber und ordentlich sein. Ihr solltet euch deswegen auch im Dojo umziehen und nicht schon im Karate-Gi zum Training kommen. Der könnte unterwegs schmutzig werden.

Wenn ihr im Dojo seid, könnt ihr euch in den Umkleiden euren Karate-Gi anziehen. Auch eure Schlappen gehören nun an die Füße. Das ist wichtig, damit kein Schmutz in unser Karate-Dojo gelangt.

Aus der Umkleide nimmt ihr bitte alle eure Sachen mit raus. Die Straßenschuhe kommen vor unserem Karate-Dojo in das Schuh-Regal und eure Sachen kommen in das große weiße Regal im Dojo.

Wer längere Haare hat, bindet diese vor dem Training immer gut zusammen, damit die Haare beim Training nicht stören.

Schmuck, Uhren oder ähnliches ist vor dem Training abzulegen.

Das Dojo wird nicht mit Kaugummi im Mund betreten.



Betreten des Karate-Dojos:

Bevor wir durch die Tür gehen, verbeugen wir uns zum Bild von Großmeister Gichin Funakoshi.

(Auch beim Verlassen des Dojos wird sich zum Großmeister verbeugt, also immer dann, wenn ihr durch die Tür geht!)

Wenn ihr wissen möchtet, wer das ist, schaut mal mit euren Eltern im Internet nach, oder fragt euren Trainer.

[Funakoshi Gichin – Wikipedia](#)



Das Dojo wird ausschließlich mit Schlappen und niemals mit Straßenschuhen betreten!

Bevor ihr die Matten im Karate-Dojo betretet, werden die Schlappen ausgezogen und sauber am Mattenrand aufgestellt. Auf der Matte sind wir nur barfuß, außerhalb nur mit Latschen.

Karate-Dojo - Schwarz-Weiß-Oldenburg

Die Begrüßung vor dem Training:

Bevor das Training beginnt, erfolgt erst das Angrüßen. Dafür gibt es bestimmte Regeln, die eingehalten werden müssen.

Während der Gruß-Zeremonie seid ihr ruhig, zappelt nicht und zeigt euch von eurer besten Seite.

Als erstes stellen sich alle in einer Reihe auf. Ganz rechts steht der- oder diejenige mit dem dunkelsten, höchsten Farbgurt. Daneben dann alle andern, den Gürtelfarben entsprechend, und ganz links alle mit einem weißen Gürtel, danach die ohne Karate-Gi.

Vor euch steht euer Trainer.

Er fordert euch auf euch hinzuknien („Seiza“) und gibt dann das Kommando „**Mokuso**“. Das bedeutet übersetzt „meditieren“ und meint, Ihr sollt euch auf das kommende Training konzentrieren.

Dazu machen alle die Augen zu, sind ganz still und bewegen sich nicht. (Die Augen bleiben auch zu, bis der Trainer es sagt...)

Während des Meditierens sagt einer aus der Gruppe das **Dojo-Kun** auf.

Das Dojo-Kun sind Regeln an die sich alle halten müssen, wenn sie bei uns Karate trainieren - und das auch außerhalb des Trainings! Das sind wichtige Regeln für das ganze Leben. (Im Training werden wir zu gegebener Zeit näher darauf eingehen.)

Dojo Kun

Sei höflich und bescheiden

Vervollkomme deinen Charakter

Sei geduldig und beherrscht

Sei gerecht und hilfsbereit

Sei mutig

Jede Zeile wird einmal vorgesagt, und dann von der ganzen Gruppe laut und deutlich wiederholt. Danach erfolgt das Kommando „Mokuso Yame“ – Ihr könnt die Augen wieder öffnen.

Damit ist die Konzentrationsphase zu Ende und der Trainer dreht sich nach vorne zum Bild des Großmeisters.

Zum An- und Abgrüßen gibt es drei Grüße:

1. Shome ni Rei (Gruß zu den Ahnen)
2. Sensei ni Rei (Gruß zu dem Meister)
3. Otagai ni Rei (Gruß zu den Mittrainierenden)

Diese Grüße erfolgen im Normalfall im Kniesitz. Die Hände liegen auf den Oberschenkel.



Bild aus dem Buch: Karate – kinderleicht erklärt

Karate-Dojo - Schwarz-Weiß-Oldenburg

Die Gruß-Kommandos gibt immer der Karateka in der Reihe, der ganz rechts sitzt (höchste Graduierung).

Zum Grüßen im Sitzen nehmt ihr die Hände nach vorne und legt sie zu einem Dreieck (dazu berühren sich Daumen und Zeigefinger beider Hände) auf dem Boden. Dann beugt ihr euch langsam nach vorne, mit der Stirn zu den Händen.

1. „Shome ni Rei“

Wenn das Kommando kommt, verbeugen sich alle nach vorne zum Bild des Großmeisters

(Danach dreht sich der Trainer um und alle können ihn anschauen.)

2. „Sensei ni Rei“

Nun verbeugen sich alle Schüler zum Trainer/Meister und der Trainer/Meister zu den Schülern.

3. „Otaga ni Rei“

Nun verbeugen sich nur die Schüler.

Nach diesen Grüßen steht der Trainer/Meister auf. Dann erheben sich auch alle anderen. Dabei ist zu beachten, dass sich erst der Höchstgraduierteste erhebt, dann die neben ihm, der Graduierung entsprechend, und erst zum Schluss die niedrig graduierten Trainierenden.

Zum Abschluss wird sich noch einmal im Stand verbeugt. Dazu stehen wir gerade und haben die Füße zusammen. Die Hände sind seitlich neben den Oberschenkeln. Die Verbeugung erfolgt dann aus der Hüfte nach vorne.

Nun kann das Training beginnen! (zum Abgrüßen wiederholt sich das Ganze)

Verhalten während der Trainingseinheiten:

Während des Trainings wird nicht eigenmächtig getrunken oder das Dojo verlassen (Toilette). Es wird immer erst der Trainier gefragt. Trinkpausen sind vom Trainer immer für ALLE anzusagen.

Beim Training wird darauf geachtet, dass ausschließlich mit Schlappen vor dem Bereich der Matten getrunken wird. (Wir empfehlen Wasser zum Trinken dabei zu haben und auf zuckerhaltige Getränke zu verzichten.) Auf den Matten wird nicht getrunken oder gegessen!

Wenn vom Trainer etwas erklärt und gezeigt wird, verhaltet ihr euch ruhig und aufmerksam und redet nicht dazwischen. Im Anschluss könnt ihr gern Fragen stellen.

Wir gehen immer respektvoll und höflich miteinander um. Im Dojo wird nicht geschubst oder anderweitig anderen weh getan! Wir möchten sicherstellen, dass sich alle im Training wohl fühlen und ein gutes und respektvolles Miteinander gewährt werden kann.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Training 😊

Gürtelgrade des DKV sind weltweit anerkannt

DKV - Deutscher Karate Verband

Die Karate-Abteilung des SWO ist beim DKV Mitglied. Der DKV wiederum ist der einzige vom Bundesministerium des Inneren geförderte Karate-Verband in Deutschland und Mitglieds im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) anerkannt.

Er vertritt Karate als olympische Sportart (Kata und Kumite) und ist der WKF (World Karate Federation) angeschlossen.

Mit über 100.000 Mitgliedern und ca 2.400 Vereinen ist er der größte Verband.

Der DKV ist strukturiert durch 16 verschiedene Landesverbände, die ebenfalls im DOSB-Kontext stehen. (Z. B. Der KVN: Karateverband Niedersachsen)

Graduierung von DKV-Mitgliedern überall anerkannt

Das bedeutet: Wechselt ein DKV-Mitglied innerhalb Deutschlands den Verein oder geht ins Ausland, wird seine Graduierung überall anerkannt. Dies ist möglich, weil alle Prüfungen mit Stempel, Unterschrift und auch Jahressichtmarke im Karatepass eingetragen werden.

Trainer und Prüfer mit Lizenzen vom DKV haben alle den gleichen Standard und alle Prüfungen erfolgen nach der DKV-Prüfungsordnung.

Gürtelprüfungen im DKV ohne kommerzielles Interesse

Der DKV ist ein gemeinnütziger Sportverband, der keine Gewinne erwirtschaften darf. Das bedeutet, dass hinter den Gürtelprüfungen kein kommerzielles Interesse steht. Prüfungen, die ohne Karatepass und Sichtmarke und nicht nach DKV-Standard abgelegt wurden, werden meist nicht anerkannt.

Die Prüfungen, die nach DKV-Prüfungsordnung abgelegt wurden, können als offizielle und anerkannte Leistungsbewertung angesehen werden.



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Graduierungen im Karate

(Shokotan-Ryu)

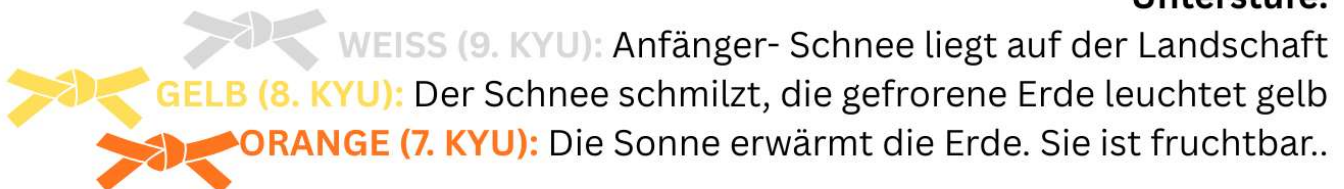
von weiß zu schwarz:



Die Gürtelfarben im Karate symbolisieren den persönlichen Entwicklungsweg eines Karateka - von Unwissenheit über Wachstum bis hin zu Reife und Meisterschaft. Die genaue Farbfolge kann je nach Verband leicht variieren aber die Bedeutung folgt meist einer gemeinsamen Symbolik:

KYU-Grade (Schülergrade/Farbgurte):

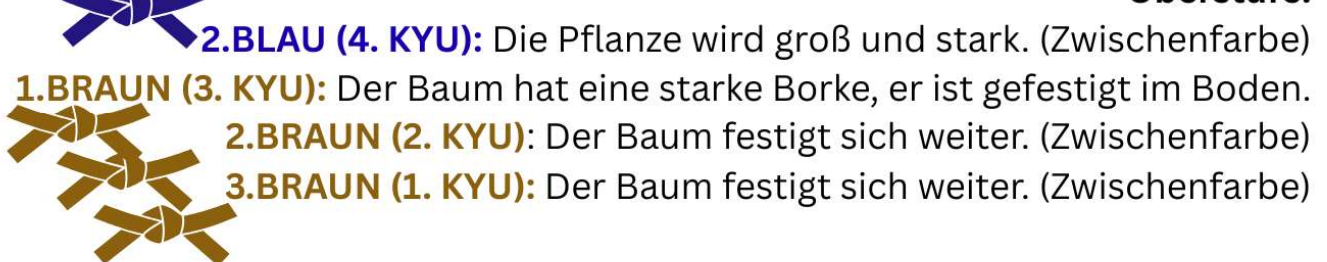
Unterstufe:



Mittelstufe:



Oberstufe:



DAN-Grade (Schwarzgurte/Meistergrade):



1.DAN - 10. DAN

DAN-Grade bezeichnen die Meisterstufe, die auf die Schülergrade folgen. Sie symbolisieren technisches Können, charakterliche Reife und fortgeschrittene Erfahrung. Beginnend mit dem 1. DAN bis zur höchsten Graduierung - dem 10. DAN.

Mit dem 1. DAN fängt der lange Weg für den Karateka erst an, denn DAN bedeutet so viel wie "Stufe". Es ist der Anfang einer geistigen, charakterlichen und körperlichen Entwicklung.

Warum tragen wir einen Karate-GI und was bedeutet das "GI" eigentlich?

Wenn wir über unsere Karate-Kleidung sprechen, dann sprechen wir hier bei uns ganz selbstverständlich über unseren "GI". Aber was bedeutet das eigentlich?

In Japan z.B. würde man uns gar nicht verstehen. GI steht dort eigentlich nur für das Wort "Kleidung" im Allgemeinen. Richtig wäre hier "Do-GI" oder "Karate-GI". Ihr habt bestimmt schon vom Karate-Do gehört. Übersetzt heißt unser Sport:

Kara = leer

Te = Hand

Do = Weg

= Der Weg der leeren Hand (Kampfkunst ohne Waffen)

Um auf diesem Weg richtig gekleidet zu sein, benötigen wir Kleidung für den Weg. Also einen Do-GI (Weg-Kleidung).

Do-GI ist im internationalen Verständnis die traditionelle Bekleidung für Japanische Kampfkünste (Budospport). Der Gründer unseres Karate-Stils Gichin Funakoshi hat sich das nach Überlieferungen etwas beim damals schon sehr populären Judo abgeschaut, dort gab es Anzüge, die ihren Ursprung in der japanischen Unterbekleidung hatten. Funakoshi führte in seinem Training darauf basierend einheitliche Karateanzüge mit farbigem Graduierungssystem in unterschiedlichen Gürtelfarben ein.

Warum einheitlich und alles in weiß??

Einheitlich und weiß galt und gilt für heute für alle. Funakoshi wollte, dass alle im Training gleichgestellt sind, ganz gleich welchen Beruf sie hätten, wie alt sie waren, welches Geschlecht sie hatten oder aus welchem sozialen Hintergrund sie kamen. Alle trugen im Training den gleichen Anzug, ohne Unterschiede. Die gibt es nur in den Gürtelfarben, je nach erreichter Graduierung im Karate. Und das ist bis heute so Tradition in unserer Sportart.

Die Farbe Weiß steht den Überlieferungen nach für "Reinheit". Das hat in diesem Sinne nichts mit "sauber" zu tun, sondern mit der Reinheit des Geistes und des Herzens. Das sind Dinge, die wir als Karateka uns auch im Alltag immer wieder vor Augen halten sollen. Es heißt Werte wie Ehrlichkeit, Respekt, Höflichkeit und Disziplin sind zu schätzen und zu leben.

Mit unseren weißen Anzügen machen wir diese Tradition sichtbar.

Darum: passe immer gut auf Deinen DoGi auf, halte ihn immer sauber und denke daran, dass er ein sichtbares Zeichen für die Werte des Karate-Do ist!

WIR ZIEHEN DEN KARATEGI AN



1

Ziehe die Hose an und mache vorne einen festen Knoten



2

Ziehe die Jacke an, indem du die linke Seite über die rechte schlägst



3

Binde den Gürtel

Achte auf deinen Karategi! Ein gepflegter, sauberer und gut erhaltener Karategi zeigt die Persönlichkeit seines Trägers.

DER KARATEGI

Der Karategi ist unsere Kleidung beim Praktizieren des Karate und wird **KEIKOGI** (**KEIKO** = Training, **GI** = Anzug) genannt. Er besteht aus Jacke (**UWAGI**), Hose (**ZUBON**), beide in weißer Farbe, und aus einem Gürtel (**OBI**), welcher je nach der erreichten Graduierung eine unterschiedliche Farbe hat.

Man erzählt, dass der erste Karategi von Meister G. Funakoshi zum Anlass der ersten öffentlichen Vorführung bei Meister Jigoro Kano im Kodokan in Tokio zusammengestellt wurde und am Judo-Anzug Beispiel nahm.

Davor gab es keine bestimmte Kleidung für das Training, es wurden alltägliche und bequeme Kleidungsstücke getragen, oft nur kurze Hosen, wegen des heißen und feuchten Klimas auf der Insel Okinawa.

Als Fußbekleidung werden im Dojo Pantoffeln (**ZORI**) verwendet.



UWAGI



ZUBON



OBI



ZORI

WIR BINDEN DEN GÜRTEL



1

Führe die Mitte
des Gürtels zum
Bauch ...



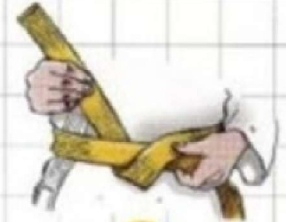
2

... lege ihn um
den Körper ...



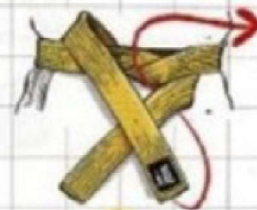
3

... überkreuze die
Enden vorne über-
einander ...



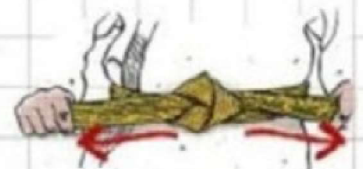
4

... und schlinge
das oben lie-
gende Ende über
den Teil, der am
Bauch aufliegt ...



5

... mache
einen Knoten
mit beiden
Enden ...



6

... und ziehe fest!

OBI

OBI ist der Farbgürtel, den wir
zum **KARATE**-Training anziehen.
Wir müssen lernen, ihn gut zu
binden, sodass er sich während
des Trainings nicht öffnet.

32

Karate

Wie wir auf Japanisch

von 1 bis 10 zählen:

- 1 ichi (gesprochen: itsch)
- 2 ni
- 3 san
- 4 shi (gesprochen: schi)
- 5 go
- 6 roku (gesprochen: rock)
- 7 shichi (gesprochen: sidesch)
- 8 hachi (gesprochen: hatsch)
- 9 kyu (gesprochen: ku)
- 10 ju (gesprochen: dschu)