

# Dojo Ordnung des Karate Dojo Bushido Hannover

## Das Dojo

1. Das Dojo ist jeder Ort, an dem wir gemeinsam Karate üben. Die Halle wird erst durch unser Verhalten zum Dojo. Ziel der Dojo Ordnung ist es, Grundlagen für eine konzentrierte Trainingsatmosphäre zu schaffen.
2. Beim Betreten oder Verlassen des Dojo wird am Eingang der Halle eine Verneigung im Stehen durchgeführt.
3. Trainiert noch eine andere Gruppe in der Halle, sollten laute Gespräche vermieden werden, um das Training nicht zu stören.
4. Jede Übungseinheit wird mit einer Begrüßung begonnen und beendet.
5. Beim formellen An- oder Abgrüßen einer Trainingsgruppe werden alle Gespräche, Bewegungs- oder Dehnübungen in der Halle eingestellt.
6. Wer zu spät zum Training kommt, meldet sich kurz bei der Übungsleiterin/ dem Übungsleiter.
7. Beim Verlassen der Halle während einer Trainingseinheit ist die Übungsleiterin/ der Übungsleiter kurz zu informieren.
8. Ist einer Übenden/ einem Übenden bereits vor der Trainingseinheit bekannt, dass sie/ er das Training aufgrund einer anderen Verpflichtung nicht wird beenden können, ist die Übungsleiterin/ der Übungsleiter hiervon zu informieren.
9. Jede/ Jeder sollte sich im Dojo bemühen, sich selbst und den anderen Trainierenden eine möglichst gute Atmosphäre zum Üben zu schaffen.

## Die Übungseinheit

10. Beim Üben ist die Achtung der Gesundheit aller Übenden wichtigste Grundlage. Das gilt insbesondere für Partnerübungen. Bekommt eine Trainierende/ ein Trainierender den Eindruck die Partnerin/ der Partner hat entweder nicht das technische Vermögen oder den Willen, dies zu respektieren sollte sie/ er daraufhin gewiesen werden. Führt dies zu keiner Veränderung während der Übung, ist die Übungsleiterin/ der Übungsleiter zu informieren.
11. Die Gruppeneinteilungen haben den Zweck, Gruppen mit ähnlichen technischen und athletischen Voraussetzungen zusammenzufassen. So soll ein für alle herausforderndes Training ermöglicht werden. Hat eine Übende/ ein Übender Schwierigkeiten mit den minimalen Voraussetzungen der Gruppe, auch trotz seiner Graduierung, sollte die Übungsleiterin/ der Übungsleiter dies mit der/ dem Übenden zur Sprache bringen. Die Übungsleiterin/ der Übungsleiter kann den Übenden an eine andere Gruppe zum weiteren Training der Grundlagen verweisen.
12. Bei körperlichen Belastungen, die länger als eine Stunde dauern, ist es sinnvoll, Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Damit der Trainingsablauf nicht gestört wird und die Konzentration der/ des Übenden nicht zu sehr auf das Trinken gelenkt wird, sollten in jeder Trainingseinheit ein bis zwei Trinkpausen angesagt werden. Übungen oder Erläuterungen der Übungsleiterin/ des Übungsleiters sollen nicht durch den Gang zur Trinkflasche gestört werden. Werden keine Trinkpausen angesagt, kann jede/ jeder Übende um eine Trinkpause bitten.
13. Erscheint die Übungsleiterin/ der Übungsleiter zu spät zum Training, beginnt die/ der Höchstgraduierte mit dem Aufwärmtraining.

## Die/ Der Übende

14. Zum Training soll ein weißer Karateanzug mit einem Gürtel des erreichten Grades getragen werden. Unter dem Anzug kann ein weißes T-Shirt getragen werden. Umgekrempelte Ärmel oder Hosenbeine stellen eine Verletzungsgefahr dar und sind daher nicht erlaubt. In den Anfängerkursen kann auch normale Sportkleidung getragen werden. Trainiert wird barfuss.
15. Zum Schutz der Gesundheit aller sind Finger- und Fußnägel so zu pflegen, dass keine Verletzungsgefahr davon ausgeht.
16. Schmuck jeder Art, Ketten, Uhren sowie Ohr- Nasen-, Finger- und andere Ringe stellen ein Risiko für die Trägerin/ den Träger selbst und dessen Partnerin/ Partner dar und sind vor dem Training zu entfernen. Ist die Entfernung z.B. eines Ohrrings nicht möglich, so ist dieser mit Tape abzukleben.
17. Die erlaubte Schutzausrüstung umfasst Zahnschutz, Tiefschutz, einen Brustschutz für Frauen und einen Schienbeinschutz ohne Bedeckung des Fußspans. Die Benutzung von Faustschützern für Partnerübungen wird von dem jeweiligen Übungsleiter angesagt, diese Ansage ist bindend.
18. Brillen sollten beim Karatetraining nicht getragen werden, da sie auch bei leichtem Kontakt zu schweren Verletzungen im Gesicht führen können. Ausnahmen können in den Anfänger- und Unterstufengruppen gemacht werden. Die beste und sicherste Sehhilfe beim Karate sind weiche Kontaktlinsen und sollten daher bevorzugt werden. Alternativ können spezielle Sportbrillen mit weichem Gestell und Kunststoffgläsern getragen werden.

Am Training kann nur teilnehmen, wer die Dojo Ordnung akzeptiert.