



KARATE THUN

MEMBER OF SHOTOKAI EUROPE . ORG

Dojo - Regeln

Um das Training herum:

1. Karate-Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
5. Intuition ist wichtiger als Technik.
6. Befreie deinen Geist.
7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.
9. Karate üben heisst, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.
11. Karate ist wie ein Feuer, es erlischt nur, wenn du es nicht ständig nährst und pflegst.
12. Pünktliches Erscheinen zum Unterricht ist selbstverständlich.
13. Wer nicht ins Training kommt, meldet sich bei seinem Trainer ab. Bei Karate-Anlässen meldest Du dich termingerecht an oder ab.
14. Die im Karate erlernten Prinzipien wie Achtung, Aufmerksamkeit, Liebe und Respekt gelten auch im täglichen Leben.
15. Bei Missbrauch der gelernten Techniken kann der Trainingsleiter einen sofortigen Ausschluss aus dem Training ohne Beitragsrückerstattung beschliessen.

Regeln 1-10 von Karate-Gründer Sensei **Gishin Funakoshi**

Im Training selbst:

1. Wir lernen miteinander und von einander.
2. Achte auf Sauberkeit des Körpers und der Kleidung. Die Füsse vor dem Training waschen.
3. Uhren und Schmuck werden vor dem Unterricht abgelegt.
4. Jeder Schüler achtet mit auf die Sicherheit beim Unterricht.
5. Fortgeschrittene Schüler sind hilfsbereit gegenüber Anfängern.
6. Verständnis und Freundschaft sind Grundvoraussetzung beim Unterricht.
7. Respektiere Deine Trainingspartner und behandle sie entsprechend.
8. Beim Betreten oder Verlassen des Dojo sich zum Trainingsraum hin verbeugen.
9. Ein Karateka kommt regelmässig ins Training. Die Lektionen sind aufeinander abgestimmt und ein wichtiger Teil Deines Weiterkommens im Karate.
10. Dein Mobiltelefon schaltest Du stumm damit es niemanden während des Trainings stört.

Viel Spass und Erfüllung im Karate! Je mehr Energie Du in etwas gibst, je mehr bekommst Du zurück.

Trainingsraum: Gymnasium Thun Seefeld, Alte Turnhalle, Äussere Ringstrasse 7, 3600 Thun

Trainingsleitung: Stefan Mumenthaler . Scherzligweg 12 . CH - 3600 Thun . info@karatethun.com
priv.: +41 (0) 33 222 77 73 www.KarateThun.Com mobile: +41 (0) 78 649 20 25