

誠空館

SEIKUKAN KARATE DO ZÜRICH 誠空館 空手道 チューリッヒ

Die japanischen Kampfkünste haben Grundregeln im Dojo (Raum des Trainierens), wie auch aussen, welche als Dojokun bezeichnet werden. Meister Gichin Funakoshi bekannter Leitsatz ist:

«Karate ni sente nashi», «im Karate gibt es keinen Angriff» dies wird auch in vielen Büchern erwähnt.

Dojo Regeln

Suche nach der Perfektion deines Charakters.

Sei aufrichtig und zuverlässig.

Sei achtsam in deinem Streben.

Respektiere andere und unsere Regeln.

Verzichte auf Gewalt.

Dojo Kun

Hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto.

Hitotsu, makoto no michi o mamoru koto.

Hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto.

Hitotsu, reigi o omonzuru koto.

Hitotsu, kekki no yû o imashimuru koto.



Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt durch ein richtiges Verneigen und Grüßen. Oss!



Ehrlichkeit

Sei immer fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



FREUNDSCHAFT



Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleissig.



Respekt

Begegne deinem Lehrer und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Karate betrieben haben.



Hilfsbereitschaft

Hilf deinem Partner die Techniken korrekt zu erlernen. Unterstütze als höherer Schüler die Anfänger und hilf neuen Schülern sich in der Gruppe zurecht zu finden.



Bescheidenheit

Stelle dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deine Erfolge nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.



Wertschätzung

Erkenne die Leistungen jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



Mut

Nimm beim Kumite und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere im Dojo nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die du als unfair empfindest.