

# Trainingsetikette

Um sicher und bewusst lernen und trainieren zu können, gibt es Regeln, die als Grundlage den gegenseitigen Respekt (rei) haben. Diese Regeln nennt man die Etikette (Reigi). Es ist eine Art, sich seiner Position bewusst zu werden. Es genügt nicht, sich der Form anzupassen, die Etikette soll von Herzen kommen. Die folgenden Grundregeln der Etikette sollte jeder, der Karate trainiert, beherzigen:

- Verbeuge dich beim Betreten und Verlassen des Übungsraumes (Dojo).
- Komme pünktlich zum Training. Wer zu spät kommt, setzt sich sofort nach Betreten des Dojo in Seiza um auf ein Zeichen des Sensei (als Einladung zur Teilnahme am Training) zu warten. Dann zum Ende der Reihe laufen und selbstständig ein wenig aufwärmen.
- Niemals hinter dem Sensei vorbeigehen und stets an der Wand entlang hinter den anderen vorbeilaufen.
- Anweisungen des Sensei werden immer mit dem Wort „OSS“ bestätigt.
- Zähle so laut und mit kräftiger, tiefer Stimme, dass die anderen dadurch motiviert werden.
- Wenn der Sensei jemanden zu sich ruft um eine Technik zu demonstrieren, im Laufschrift zum Sensei, verbeugen, Kampfposition (Kamae) einnehmen und auf die Anweisungen des Sensei warten.
- Während des Trainings soll das Reden auf ein Minimum reduziert werden. Wenn nötig sollte nur über die gerade ausgeführte Technik gesprochen werden. Die Anweisungen des Sensei sollten rasch und sorgfältig ausgeführt werden. Zögere nicht und bewege dich selbstbewusst im Dojo.
- Achte bei allen Übungen auf Spirit (Kampfgeist) und Zanshin (fokussierte Aufmerksamkeit) sowie dynamische Ausführung. Nutze den Kiai, um dich selbst noch stärker zu motivieren.
- Im Sinne der Tradition sind alle höher graduierten Schüler für das Fortkommen der niedriger graduierten Schüler verantwortlich und haben Vorbildfunktion.
- Gehe immer mit dem Partner respektvoll und rücksichtsvoll um. Sowohl das Erzwingen einer Technik als auch das absichtliche Blockieren einer Technik ist rücksichtslos. Bei jeder Übung wechseln regelmäßig aktiver (übender) und passiver Partner (leistet Hilfestellung). Der passive Partner passt sich dem Können des aktiven (übenden) Partners so gut wie möglich an. Der aktive Partner (der die Übung durchführt) soll gefordert, aber nicht überfordert werden. Versuche deinen Trainingspartner zu motivieren (zB durch Zählen oder Kiai).
- Der Gi sollte immer sauber und hygienisch sein. Finger- und Zehennägel sollen wegen der Verletzungsgefahr kurz geschnitten sein. Aus demselben Grund dürfen kein Schmuck, Uhren oder Ringe während des Trainings getragen werden.