

# Dojo-Regeln des Karate-Dojo Zanshin e.V., Frankfurt am Main

---

**Präambel.** Die folgenden Regeln gelten für alle Mitglieder und Trainierende im Karate-Dojo Zanshin e.V. Durch Ihre Unterschrift bestätigen alle Mitglieder und Trainierende, dass sie diese Regeln beachten und einhalten werden. Für Mitglieder sind die Regeln Vertragsbestandteil.

## I. Allgemeine Vertragsbedingungen

**1)** Die Regeln der Satzung und der Prüfungsordnung des Deutschen Karate Verbandes (DKV) sind verbindlich für alle Mitglieder.

**2) Beiträge, Gebühren, Kündigung.** Beiträge und Gebühren werden ausschließlich per SEPA-Lastschrift eingezogen, Barzahlung ist nicht möglich. Die Kündigungsfrist für die Mitgliedschaft beträgt **drei Monate** zum Monatsende und muss dem Vorstand schriftlich mitgeteilt werden. Es besteht kein Anspruch auf Unterricht während der gesetzlichen Schulferien, an Feiertagen und an Tagen, an denen die Trainingshalle anderweitig belegt ist. Die Beitragspflicht besteht auch für diese Zeiten.

Zur Teilnahme an vom Landes- oder Bundesverband getragenen Veranstaltungen wie Lehrgängen oder Turnieren ist ein DKV-Ausweis notwendig, dessen Gültigkeit durch eine Jahressichtmarke nachzuweisen ist. DKV-Ausweise werden über den Verein bestellt. Die Jahressichtmarken werden zu einem Stichtag vor Jahresbeginn nach Bedarf bestellt. Die Bestellung verpflichtet zur Zahlung der jeweils durch den DKV festgesetzten Gebühr. Jedes Mitglied trägt die Gebühren für Prüfungen (Prüfungsmarken) für Graduierungen (Kyu- bzw. Gürtelprüfungen) selbst.

Nimmt ein Mitglied an einem Turnier teil so übernimmt der Verein die Startgebühren. Tritt das startberechtigte Mitglied ohne wesentlichen und unvorhersehbaren Verhinderungsgrund nicht zum Turnier an, so muss es dem Verein die Startgebühren zurück erstatten.

**3) Versicherung, Haftung.** Alle Mitglieder sind über den Landessportbund Hessen bei der ARAG-Versicherung gegen Unfälle versichert. Der Versicherungsschutz umfasst alle Unfälle während der Dauer des Trainings und auf den unmittelbaren direkten Wegen zwischen Verein und Wohnung. Für Nichtmitglieder, die gemäß Ziffer 4 am Training teilnehmen besteht eine entsprechende Nichtmitgliederversicherung. Das Dojo einschließlich der Übungsleiter oder Übungsleiterin haften nicht für Personen- und Sachschäden, die über den Rahmen von evtl. bestehenden Versicherungen hinausgehen. Dies schließt Diebstahl und Verlust von Eigentum mit ein.

**4) Probetraining, Gasttraining, Teilnahme am Training.** Nichtmitglieder können vor ihrer Anmeldung bis zu zwei Wochen am Training teilnehmen. Gäste können nach vorheriger Absprache mit Trainer oder Trainerin am Training teilnehmen. Die Einwilligung dazu können Trainerteam und Vorstand jederzeit widerrufen. Mitglieder mit ansteckenden Krankheiten dürfen den Unterricht nicht besuchen.

**5) Vertragsbedingungen für das Kindertraining.** Folgende Regeln für Eltern die ihre minderjährigen Kinder zum Kindertraining angemeldet haben, stellen zusätzliche Vertragsbedingungen dar und sollen besonders beachtet werden.

Der Trainer oder die Trainerin der Kindergruppe wird nach dem Ende des Trainings bis zur Abholung des Kindes warten. Bitte holen Sie Ihr Kind daher pünktlich ab. Für Kinder, die alleine nach Hause gehen, muss eine schriftliche Einverständniserklärung des gesetzlichen Vertreters vorliegen. Einen Vordruck erhalten Eltern zusammen mit der Anmeldung. Die Anmeldung des Kindes wird nur angenommen, wenn dieser ausgefüllt und unterschrieben mit der Anmeldung abgegeben wird. Abholende Personen, die keine Sorgeberechtigung haben, müssen im Zweifel ihre Berechtigung schriftlich nachweisen.

Die Aufsichtspflicht des Trainers oder der Trainerin beginnt erst mit der Übernahme der Kinder und endet, wenn die Kinder den Trainingsbetrieb verlassen, d. h. mit dem Entlassen der Kinder entweder in die Obhut der gesetzlichen Vertreter, Erziehungsberechtigten, der von ihnen Beauftragten oder in die Eigenverantwortlichkeit, falls das Kind den Nachhauseweg alleine zurücklegen darf.

Für Kinder, die sich unerlaubt aus den Trainingsräumen oder aus ihrer Gruppe entfernen, übernehmen weder der Landessportbund Hessen noch der Verein die Haftung. Hiervon unberührt bleibt die Haftung für grob fahrlässige Aufsichtspflichtverletzungen der Trainer oder Fachübungsleiter. Verhaltensregeln

**6) Kleidung.** Alle Mitglieder haben während des Trainings einen weißen Karateanzug zu tragen. Judo-, Taekwon-Do-Anzüge oder Ähnliches sind nicht gestattet. Eine Ausnahme gilt für die Zeit des Probetrainings. Für dieses ist normale Sportkleidung ausreichend. Unter dem Gi ist nur neutrale, weiße Unterbekleidung erlaubt. Das Tragen von Schmuck (Ringe, Ohrringe, Ketten, Uhren, usw.) ist während des Trainings nicht gestattet. Können sie nicht entfernt werden, sind sie mit Tape abzukleben.

Fingernägel und Fußnägel sind kurz zu halten, um Verletzungsgefahren vorzubeugen. Haare dürfen nicht in das Gesicht fallen, langes Haar muss ausreichend zu einem Pferdeschwanz, Zopf gebunden oder anderweitig hochgebunden werden. Metallspangen sind wegen der Verletzungsgefahr zu vermeiden.

Trainierende dürfen die von der WKF zugelassene religiöse Kopfbedeckung tragen: Ein einfarbig schwarzes Kopftuch, das das Haar bedeckt, nicht jedoch den Halsbereich. Im Zweifelsfall entscheidet der Trainer über die Zulässigkeit der Kleidung.

Trainiert wird barfuß, vor jedem Training sind die Füße in der Umkleidekabine zu waschen. Die Halle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

**7) Verhalten im Dojo.** Die Benutzung von Mobiltelefonen in der Halle ist ausnahmslos untersagt. Diese sind stumm- bzw. auszuschalten. Insbesondere dürfen keine Fotos oder Videos vom Training angefertigt werden.

Der Verzehr von Speisen und Getränken, außer Wasser, in der Halle ist untersagt.

Alle Trainierenden verbeugen sich beim Eintreten in das Dojo.

**8) Verletzungen.** Verletzungen sind dem Trainer oder der Trainerin unverzüglich zu melden. Er oder sie entscheidet im Zweifelsfall, dass ein verletzter Teilnehmer nicht weiter am Training teilnehmen darf.

**9) Trainer und Hausrecht.** Die Trainer und Trainerinnen üben das Hausrecht in jedem Dojo des Vereins aus. Insbesondere können sie jede anwesende Person bei Zuwiderhandlung gegen die in diesem Dokument aufgeführten Regeln oder anderweitig ungebührlichem oder störendem Verhalten der Halle verweisen.

Der Vorstand und die Übungsleiter und Übungsleiterinnen sind berechtigt Hilfstrainer oder Hilfstrainerinnen einzusetzen. Es gehört zur Ausbildung im Karate, dass die Lernenden ebenfalls Erfahrung in der Unterrichtung und Führung anderer Karateschülerinnen und –schüler erhalten.

## II. Karate

**10) Kontakt im Karate.** Shotokan Karate ist, wie alle im DKV vertretenen Stilrichtungen des Karate, eine grundsätzlich kontaktlose Sportart. Das bedeutet, alle Techniken werden 1-2cm vor dem Körper der Trainingspartnerin oder des Trainingspartners gestoppt. Die potenzielle Trefferwirkung ist den Trainierenden auch ohne Körperkontakt ersichtlich. Grundsätzlich erlaubt ist der Kontakt am Gi. Ausnahmen sind

- Übungen von Schlag und Tritt-Techniken in die offene Hand des Gegenübers oder an die Pratte. Auch hierbei ist die Härte der Technik so anzupassen, dass der Partner oder die Partnerin nicht (etwa durch die Bewegung der eigenen Hand) gefährdet wird
- Zwischen Trainierenden herrscht einvernehmen, dass sie Kontakt einer gewissen Härte, zum Beispiel zum Training der Anspannung der Bauchmuskeln, wünschen. Dies gilt nur für die Erwachsenen in der Oberstufe ab dem 3. Kyu, Trainierende der Unterstufe und Jugendliche haben den Übungsleiter oder die Übungsleiterin um entsprechende Erlaubnis zu fragen.
- Übungen speziell im Bunkai (Kata Anwendung) und anderen kampfnahen Übungen zur Selbstverteidigung, die Kontakt zur Verdeutlichung der Trefferwirkung erfordern, und dies nur auf Anweisung des Trainers und mit der gebotenen Vorsicht.

Bei einem unabsichtlichen Kontakt entschuldigen wir uns sofort bei Trainingspartnerin oder Trainingspartner. Auf zu harten Kontakt bei einer Übung machen wir das Gegenüber sofort aufmerksam und er oder sie wird dies abstellen. Entsprechende Konflikte sind sofort mit der Trainerin oder dem Trainer zu klären.

**11) Prüfungen.** Gürtelprüfungen sind ein wichtiger Bestandteil des Karate. Die Kyu-Graduierungen im Karate und die entsprechenden Prüfungen dienen vielfältigen Zwecken und sind deshalb von herausgehobener Bedeutung für die Schülerschaft. Prüfungen sollen gemäß dem Leistungsstand abgelegt werden und damit den Stand und die Kenntnisse des Schülers oder der Schülerin für ihn oder sie selbst und nach außen hin dokumentieren. Deshalb gelten in Bezug auf Kyu-Prüfungen folgende Regeln:

- Prüfungen werden erst abgelegt wenn die Schülerin oder der Schüler das Prüfungsprogramm inhaltlich und technisch nach dem erforderlichen Leistungsstand der angestrebten Graduierung beherrscht. Das heißt insbesondere, dass das Prüfungsprogramm auswendig gekannt wird und für sich selbst, über das normale Training hinaus, eingeübt worden ist. Dadurch erlangt der Schüler oder die Schülerin die notwendige Sicherheit vor dem Prüfer. Prüfungen sind keine gute Gelegenheit, ein Risiko einzugehen.
- Prüfungen sind etwas sehr individuelles. Sie werden grundsätzlich nur in Absprache und mit Zustimmung des eigenen Trainers oder der Trainerin abgelegt. Diese bereiten Schüler oder Schülerinnen gründlich vor, so dass sie die notwendige Sicherheit erlangen. Es gibt keine

vorgegebene Häufigkeit mit der Prüfungen abgelegt werden sollten und möglichst schnell eine Graduierung zu erlangen ist kein erstrebenswertes Ziel. Die im DKV vorgeschriebenen Wartezeiten zwischen Prüfungen sind in jedem Fall zu beachten.

- Prüfungen können anfänglich im eigenen Verein abgelegt werden. Ab der Mittelstufe (6. Kyu, Grüner Gürtel) ist anzustreben, Prüfungen überwiegend extern, auf Lehrgängen, bei erfahrenen Prüferinnen und Prüfern abzulegen. Dies dient in jedem Fall der besseren Reflektion des Leistungsstandes.
- Schülerinnen und Schüler die aus anderen Stilrichtungen und Verbänden gewechselt sind können im Einzelfall Einstufungsprüfungen zu einem dem jeweiligen Stand entsprechenden Kyu-Grad durchgeführt werden. Näheres klären Trainerteam und Prüferin oder Prüfer.

**12) Verhalten.** Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Karateunterricht verpflichten sich, die erlernten Techniken ausschließlich in Notlagen anzuwenden. Sie verpflichten sich ferner zu respektvollem Verhalten gegenüber dem Sensei und den Trainern und Trainerinnen.

### **III. Für Eltern und Kinder**

**13) Ehrenkodex.** Alle Trainer und Trainerinnen respektieren die Persönlichkeit und Würde der Ihnen anvertrauten Minderjährigen und haben dies durch ihre Einwilligung in den Ehrenkodex der Deutschen Olympischen Sportjugend<sup>1</sup> dokumentiert.

**14) Berühren von Kindern.** Trainer und Trainerinnen müssen Kinder berühren, um Techniken zu vermitteln und zu korrigieren oder um Partnerübungen vorzumachen<sup>2</sup>. Dabei lassen sie stets den gebotenen Respekt walten. Neu hinzu gekommenen Kindern wird dies erklärt. Sollten gegen diese Praxis Vorbehalte bestehen, so können Kinder und/oder Eltern jederzeit auf das Trainerteam zukommen, die diese Vorbehalte im Einzelfall respektieren werden.

**15) Aufenthalt in der Halle.** Eltern oder Aufsichtspersonen sollen während der Übungsstunde die Halle verlassen. Falls ein kleineres Kind das noch nicht erträgt, können sie nach Absprache mit dem Trainerteam für einen möglichst kurzen Zeitraum während der Probezeit in der Halle bleiben. Kleinere Geschwisterkinder sollten nur ausnahmsweise und nach Absprache mit dem Trainerteam in die Halle mitgebracht werden und müssen sich ruhig verhalten.

**16) Für Kinder. Die Eltern im Verein trainierender Kinder geben den Kindern die Regeln auf den nächsten Seiten zur Kenntnis und wirken auf deren Einhaltung hin.**

---

<sup>1</sup> Ehrenkodex der Deutschen Olympischen Sportjugend (dsj) im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB).  
<http://www.karate.de/ressorts/jugend/31381-ehrenkodex>

<sup>2</sup> Alexander Hartmann, Schulsportreferent im DKV: „Anfassen von Schülern im Karateunterricht.“ 26.6.2013.  
<http://www.karate.de/component/jdownloads/send/35-allgemeine-berichte/627-anfassen-von-schuelern-im-karateunterricht>

**Bitte lest Euch diese Regeln genau durch und haltet Euch daran.**

- Im Karate ist der Respekt voreinander und vor der Trainerin und dem Trainer viel wichtiger als besser zu sein als ein anderer. Lacht nicht über andere im Training und korrigiert sie nicht wie Schulmeister. Seid ruhig und aufmerksam damit alle gemeinsam lernen können.
- Schaut auf Euch selbst und seid dadurch Vorbild. Eure Gürtelfarbe zeigt, wie fortgeschritten ihr als Karateka seid. Der höhere Gürtelgrad ist immer ein Vorbild für die niedrigeren.
- Im Training gibt der Trainer oder die Trainerin, der **Sensei**, Kommandos und ihr übt danach die Karatetechniken. Währenddessen spricht niemand anderes etwas. In den kurzen Pausen, nachdem der Trainer oder die Trainerin das Kommando **Jame** für „aufhören“ gegeben hat und ihr euch verbeugt habt, könnt ihr Fragen stellen. Überlegt Euch Eure Fragen gut. Wenn der Sensei etwas erklärt, schweigt ihr.
- Es gibt im Training keinen Streit, nicht mit Worten und schon gar nicht mit Händen und Füßen. Wenn ihr das nicht befolgt, dürft ihr in der Stunde nicht mehr mitmachen. Wenn der Trainer oder die Trainerin Euch zu Partnerübungen einteilt, gibt es kein „Ich mag nicht mit dem/der“.
- Im Training teilen wir Euch in Gruppen bei verschiedenen Trainerinnen und Trainern ein. Das hat nichts damit zu tun, ob ihr etwa gut oder schlecht im Karate seid, sondern damit, dass ihr so gut und viel wie möglich lernen könnt. Über die Einteilung gibt es keine Diskussionen im Training. Wenn ihr darüber sprechen möchtet, kommt nach dem Training zu uns.
- Kommt pünktlich zum Training. Falls ihr nicht pünktlich sein könnt, sprecht mit uns. Wenn ihr zu spät kommt, wartet ihr am Eingang der Halle, bis der Trainer oder die Trainerin Euch mit einer Verbeugung zur Gruppe ruft.
- Haltet Euch immer an diese Regeln:
  - Beim Eintreten der Halle müsst Ihr Euch immer verbeugen
  - Vor dem Betreten der Halle müsst Ihr die Füße waschen
  - Lernt schnell, Euch richtig anzuziehen und den Gürtel zu binden. Die Trainerin oder der Trainer sind nicht dazu da, Euch anzuziehen. Zieht Euch nicht während des Trainings aus
  - Die Halle dürft Ihr nur mit Erlaubnis des Trainers verlassen
  - In einer Trinkpause wird nur getrunken. Danach stellt Ihr Euch sofort wieder in die Reihe
  - Geht vor dem Training auf die Toilette – im Training nur wenn es gar nicht anders geht

**Hängt bitte die Dojo-Regeln (Dojo-Kun) auf der nächsten Seite in Eurem Zimmer auf**

残心

**Wir haben ein gemeinsames Ziel und  
halten zusammen**

**Wir respektieren den Sensei und alle  
anderen Karateka**

**Wir stören niemals das Training und  
halten uns an die Regeln**

**Im Sport, beim Wettkampf und  
Prüfungen geben wir uns gegenseitig  
Unterstützung und Hilfe**

**Wir sind stets höflich und lästern nicht  
über Andere und ihre vermeintlichen  
Schwächen**

**Streit tragen wir nicht im Dojo aus und  
lösen ihn auch sonst friedlich**

**Bei nicht lösbaren Problemen sprechen  
wir mit unserem Sensei**

©Christine Lange

道場訓