



IOGKF - AUSTRIA

Dojo Etikette und Allgemeine Terminologie

Grundbegriffe des Karate

Michael Holzer
01.10.2006

Inhalt

Dojo Etikette	4
Hintergrund	4
Begriffserklärungen	5
Offizielle Trainingskleidung	5
Wie man einen Dojo betritt oder verlässt	6
Allgemeine Dojo Regeln	8
Allgemeine Terminologie	10



„Du musst vor allem die Kunst der wahren und wirklichen Geduld lernen. Folge dem Weg der Geduld zur siebenten Kraft und sei nie in Eile beim Lernen. Denke erst und vermeide übereiltes handeln.“

*Verletzte nie jemanden und werde nie von jemand verletzt.
Lebe in Harmonie und Frieden mit dir und dem Universum.“*

Miyagi Chojun Sensei
(1888-1953)

Dojo Etikette

Dojokun (Ethik): Der Geist und der Körper bilden eine Einheit und sollten auch als solche entwickelt und trainiert werden. In den Kampfkünsten liegt daher die Betonung nicht nur auf einen sondern auf beiden Teilen gleichermaßen, denn ein guter Kämpfer sollte immer Beides entwickeln und auch einsetzen können. Seine eigenen Stärken und Schwächen erkennen sowie die von anderen sind die wichtigsten Merkmale eines erfolgreichen Kämpfers. Aus diesem Grund wurde eine vereinheitlichte Form von Richtlinien (Ethiken) formuliert. Es sollte auch noch hervorgehoben werden, dass es sich bei der Dojokun nicht um religiöse Werte handelt.

Man kann sie mit den Leitsätzen anderer Institutionen vergleichen werden wie „Semper Fidelis“, oder „Per Aspera Ad Astra“ u.s.w.

Die Dojokun die von der **IOGKF – Austria** verwendet wird stammt im Original vom Okinawa Goju Ryu Karate.

Hintergrund

Der Name „**GOJU**“ bedeutet wesentlich mehr als nur **Hart und Weich**. Der Name stammt aus den „**Acht Gedichten**“ über die Kampfkunst, wie sie im „**Bubishi**“ enthalten und beschrieben sind.

„**HO(UWA) GO JU DONT(SU)**“ – **Die Weg der Atmung ist hart und weich“/“ Das Einatmen steht für Sanftheit und das Ausatmen steht für Härte**“. Eine weitere gute Erklärung wäre der Satz „**NAI GO GAI JU**“, was direkt übersetzt soviel heißt wie: „**Harte Schale, Weicher Kern**“

Die körperlichen Aspekte sind offensichtlich, weiche Bewegungen, die ihre zerstörerische Wirkung enthalten, führt man sie korrekt aus.

Die geistigen Aspekte sind dem Auftreten eines „Gentleman“ oder einer „Dame“ vergleichbar, während man innerlich einen starken, hartnäckigen und zielstrebigem „Niemals aufgeben“ Charakter formt.

„Wir streben danach ...“:

- ... **ständig unseren Charakter zu verbessern und zu entwickeln**
- ... **selbstlos zu handeln**
- ... **auf Gewalt und unkontrollierten Verhalten zu verzichten**
- ... **einen beharrlichen und bemühenden Geistes zu entwickeln**
- ... **dem wahren Weg durch hartes Training und Aufgabe des Egos zu gehen**

Begriffserklärungen

- **Sensei** – Lehrer („der Vorgegangene“)
- **Sempai** – die fortgeschrittensten Schüler in einem Dojo
- **Shihan** – Vorbild
- **Kohei** – Schülergrad
- **Onegaishimasu** – „Ich bitte um Unterweisung“/ „Ich bitte um Hilfe“
- **Shomen** – Die Stirnseite eines Dojo mit einem Bild des Stilbegründer (falls verstorben)
- **Shitsureishimasu** – „Bitte um Entschuldigung“ (Wenn man das Dojo verlässt)
- **Kiotzke** – „Achtung“
- **Seiza** – Kniesitz
- **Shugo** – Aufstellung zur Stirnseite des Dojo
- **Rei** – Verbeugung, Gruß
- **Kiritsu** – „Aufstehen“
- **Arigato Gozaimasu** – „Ich danke Ihnen, vielen Dank“
- **Mo Ichi Do** – „noch ein mal“

Offizielle Trainingskleidung

Jeder trägt einen sauberen, weißen Karate Gi mit dem Logo der IOGKF auf der linken Brustseite.

Ergänzungen:

- Er werden währen dem Training, bei Prüfung oder anderen formalen Trainingseinheiten kein Schmuck und keine religiösen Insignien jeglicher Art getragen. Hierbei steht die Verminderung des Verletzungsrisikos an vorderster Stelle.
- Die Männer tragen unter ihrem Gi-Oberteil keine zusätzliche Kleidung nur den Frauen ist es gestattet ein sauberes weißes/schwarzes T-Shirt zutragen oder einen Gymnastrikot. Da wir uns beim Training der Haishughata das Oberteil des Gi ablegen müssen.
- Auf dem Gi gibt es keine anderen Abzeichen außer dem Logo der IOGKF

Wie man einen Dojo betritt oder verlässt

Bevor das Training beginnt

Der Sensei ist bereits anwesend

1. beim Eingang des Dojo, hält man, man richtet sich an das Bildnis von Miyagi Chojun Sensei und verbeugt sich lautlos
2. nun richtet man sich an den höchst graduierten Lehrer oder Senior, verbeugt sich und spricht dabei laut „**ONEGAISHIMASU**“, danach begrüßt man die anwesenden Schüler erneut mit einer Verbeugung
3. Man hilft gemeinsam mit den anderen Schülern den Boden zu säubern

Der Sensei betritt das Dojo

1. man hält inne egal was man macht, man wendet sich in Richtung des Lehrers und verbeugt sich und sagt laut „**ONEGAISHIMASU**“; „**Guten Morgen/Abend Sensei**“, der Sensei antwortet angemessen (Guten Morgen/Abend)
2. man macht mit dem weiter was man vorher gemacht hat

Das Training beginnt

1. der Sensei oder ein Senior rufen „**SHUGO**“, alle stellen sich zur Stirnseite hin auf, alle sehen nach vor und der Sensei steht uns gegenüber
2. ein Senior ruft „**KIOTZKE**“, alle konzentrieren sich und nehmen die Hände zur Seite
3. der Senior ruft „**SEIZA**“, zu erst setzt sich der Sensei, danach die Seniors dann die anderen
4. ein Senior ruft „**MOKU ZO**“, jetzt wird der ganze Körper entspannt, die Augen geschlossen und man atmet ruhig und lautlos
5. Bei „**MOKU ZO YAME**“ öffnet man die Augen und blickt nach vorn
6. der Senior ruft „**SENSEI NI REI**“ und man verbeugt sich zum Sensei mit den Worten „**ONEGAISHIMASU**“
7. man wartet bis sich der Sensei erhebt und „**KIRITSU**“ sagt, danach stehen die Senior auf dann alle anderen

Das Training ist zu Ende

1. der Sensei gibt das Ende des Unterricht an in dem er „**OWARIMASU**“ oder „**SOREMADE**“ ruft
2. ein Senior ruft „**SHUGO**“, alle folgen
3. der Senior ruft „**KIOTZKE**“, Konzentration, „**SEIZA**“, Kniesitz
4. „**MOKU ZO**“, man schließt die Augen und atmet ruhig, „**MOKU ZO YAME**“
5. „**SENSEI NI REI**“, Verbeugung zum Sensei mit „**ARIGATO GOZAIMASU**“ (Vielen Dank)
6. „**OTTEGAI NI**“ man wendet sich seinem nächsten zu immer noch in Seiza
7. „**OTTEGAI NI REI**“, Verbeugung mit „**ARIGATO GOZAIMASU**“
8. „**SEMPAI NI**“, alle über Sandan drehen sich um zu den Schülern, „**SEMPAI NI REI**“, Verbeugung zu den Seniors mit „**ARIGATO GOZAIMASU**“
9. „**SHUGO**“, alle drehen sich nach vorn, man wartet bis der Sensei aufgestanden ist, dann die Senior dann alle anderen
10. man hilft dabei den Dojo zu säubern

Das Training hat begonnen und man ist zu spät

1. man bleibt beim Eingang stehen, verbeugt sich mit „**ONEGAISHIMASU**“
2. man geht an der Seite des Dojo entlang zur Stirnseite, Verbeugung zu Sensei mit „**ONEGAISHIMASU**“
3. nun geht man in die hintere linke Ecke des Dojo **SEIZA,MOKU ZO, MOKU ZO YAME, SENSEI NI REI** mit „**ONEGAISHIMASU**“
4. selbstständiges Aufwärmen danach gliedert man sich ein und beginnt das Training

Man muss vor dem Trainingsende gehen

1. Vor dem Training informiert man den Sensei darüber, dass man aus einem wichtigen Grund früher gehen muss
2. ist es nun soweit, so tritt man an die Seite des Dojo, verbeugt sich in Richtung Sensei mit den Worten „**SHITSUREISHIMASU**“
3. man begibt sich in die hintere linke Ecke des Dojo **SEIZA,MOKU ZO, MOKU ZO YAME, SENSEI NI REI** mit „**ARIGATO GOZAIMASU**“

Allgemeine Dojo Regeln

- 1. Respekt** – Senior Karateka, dem Sensei und Yudansha (Schwarzgute) zeigt man Respekt indem sie von allen Schülern mit dem korrekten Titel angesprochen werden
- 2. Zusammenarbeit** – man unterstützt seine eigene Entwicklung durch die Zusammenarbeit mit dem Lehrer. Man weitet diese Zusammenarbeit aus indem man anderen auch bei Training hilft, Fehler in der Technik oder im Benehmen zu vermeiden auch nimmt man Korrekturen von anderen an. So vermeidet man es ein „Besserwisser“ zu werden
- 3. Lernen** – Man hört aufmerksam den Lehrer zu wenn er einen ausbessert man unterbricht nie den Senior bei Erklärungen auch nicht wenn er gerade einem anderen Schüler etwas erklärt Fragen sind die letzte Möglichkeit, versuche selbst die Lösung zu finden und verschwende nicht kostbare Zeit mit unnötigen Fragen
- 4. Höflichkeit** – zu jeder Zeit ist man höflich und freundlich zu seinen Lehrer und Mitschülern
- 5. Benehmen** – im Dojo sitzt man immer mit gekreuzten Beinen falls der Lehrer etwas erklärt und man dabei sitzt
- 6. Verbeugung** – ist ein Akt des Respekts und des Grüßens zum Dojo, dem Sensei und den Mitschülern. Man verbeugt sich immer wenn man das Dojo betritt oder verlässt
- 7. Meditation** – das Training beginnt und endet immer mit einer Meditation in Seiza. Sie hilft uns den Geist zu reinigen und zu beruhigen und um das Training auf uns wirken zu lassen
- 8. Pünktlichkeit** – Es zeugt von Höflichkeit immer pünktlich zu erscheinen. Sollte man sich aus Umständen die sich unserer Kontrolle entziehen verspäten so entschuldig man sich wenn man das Dojo betritt
- 9. Sauberkeit** – man trainiert immer in einem sauberen Gi auch der Körper sollte sauber sein, falls man zum Beispiel von der Gartenarbeit kommt. Finger- und Zehennägel sind sauber und kurz geschnitten, auch werden sämtliche Wertsachen vor dem Training abgelegt die Männer tragen keine T-Shirt unter dem Gi die Frauen tragen ein reines weißes oder schwarzes T-Shirt darunter die Haare sind gepflegt und sitzen korrekt damit sie keine Gefahr für andere darstellen
- 10. Persönliche Hygiene** – man sollte seine Mitschüler nicht mit dem eigenen unreinen Körper belästigen
- 11. Geräte** – man gibt acht auf die Geräte mit denen man trainiert und stellt sie auch wieder dorthin von wo aus man sie genommen hat
- 12. Rauchen** – Rauch ist zu jeder Zeit im Dojo verboten
- 13. Alkohol** – nie wird trainiert, wenn man Alkohol getrunken hat

- 14. Sprache** – Fluchen und schmutzige Ausdrücke gehören in keine Dojo, Karate Do ist ein Weg der Selbstdisziplin und Demut
- 15. Schuhe** – Jeder, ohne Ausnahme, zieht seine Schuhe aus bevor er den Dojo betritt
- 16. Kleidung** – Es ist nur der Gi mit dem offiziellen Logo der IOGKF erlaubt
- 17. Nachrichten** – Am Board informiert man sich über die aktuellen Meldungen, Gasshuku, Prüfungen, u.s.w.
- 18. Körperlicher Zustand** – Jeder ist sich seiner körperlichen Fähigkeiten bewusst. Man versucht nichts Unmögliches. Wenn man sich unwohl fühlt, setzt man sich nach hinten und macht wieder weiter sobald es geht. Hat man Verletzungen so informiert man den Lehrer vor dem Unterricht
- 19. Beiträge** – die Beiträge sind rasch und pünktlich zu bezahlen, da auch ein Dojo finanziert werden muss
- 20. Positive Einstellung** – man betritt den Dojo immer mit einer positiven Einstellung. Im Karate wiederholt sich alles immer wieder und dennoch kann man immer etwas neues lernen



„Du musst jeden Tag deine Technik und deinen Charakter erforschen und entwickeln, treibe dich härter und härter an, mit dem höchsten Ziel, Demut“

Miyagi An'ichi Sensei
(1931-2009)

Allgemeine Terminologie

Go	Hart, Aussen, Körper
Ju	Weich, Innen, Geist
Kenkon	Himmel und Erde, Symbol der IOGKF
Tanden, Hara	Energetischen Zentrum im Unterbauch
Ibuki	Atmung
Kiai	Augenblick der Konzentration von Atmung und Technik, Fokus
Muchimi	Langsame, klebende, fokussierte Bewegung
Zanshin	Aufmerksamkeit, Wachsamkeit
Ichi	Eins
Ni	Zwei
San	Drei
Shi	Vier
Go	Fünf
Roku	Sechs
Shichi	Sieben
Hachi	Acht
Ku	Neun
Ju	Zehn
Jodan	Obere Stufe, Kopfbereich
Chudan	Mittlere Stufe, Schlüsselbein bis Solarplexus
Gedan	Untere Stufe, Solarplexus und darunter
Kata	Festgelegte Abfolge von Techniken
• Geki sai dai ichi	Angreifen und Zerstören 1
• Geki sai dai ni	Angreifen und Zerstören 2
• Saifa	Große Welle, Zerstörende Angriffe
• Seiyunchin	Gleichgewicht stören, ziehen, greifen
• Shisochin	Zerstören in vier Richtungen
• Sanseru	36 Hände
• Sepai	18 Hände
• Kururunfa	Halten, plötzlich angreifen, Ruhe vor dem Sturm
• Sesan	13 Hände
• Suparinpei	108 Hände
• Sanchin	Drei Schlachten
• Tensho	Drehenden Hände
Kihon	Grundschule, Basis
Kumite	Partnertraining
Semite	Angreifer
Ukite	Verteidiger
Junbi Undo	Aufwärmübungen
Hojo Undo	Unterstützendes Training
Kokyu Undo	Atemübung
Migi	Rechts
Hidari	Links

Suri Ashi
Sandan Gi
Bunkai

Iri Kumi
Kakie

Hojo Undo

Chishi
Kongoken
Tan
Makiware
Nigiri game
Ishi Sashi
Testsu Geta
Schlagpolster

Stände

Dachi
Heisoku Dachi
Musubi Dachi
Heiko Dachi
Hachiji Dachi

Koshi Dachi
Shiko Dachi
Sanchin Dachi

Han Zenkutsu Dachi
Zenkutsu Dachi
Neko Ashi Dachi

Blocktechniken

Age Uke
Chudan Uke
Gedan Uke
Yoko Uke
Morote Chudan Uke
Gedan Shotei Osae Uke
Gedan Harai Uke
Hiki Uke
Kake Uke
Sukui Uke
Ko Uke
Tora Guchi

Gleitschritt
Kampf auf drei Ebenen
Anwendung von
Selbstverteidigungstechniken
Nahkampf
Klebende Hände

Steingewicht an der Stange

Eisenring
Langhantel
Schlagpfosten
Greifvasen
Steinhantel
Eisenschuhe
Protector aus Kunstleder

Stand
Füße geschlossen
Zehen zeigen 45° nach außen
Paralleler Stand, Hüft- oder Schulterbreit
Schulterbreit Zehen zeigen 45° nach
außen
Stand auf den Fußballen, Fersen außen
Reiterstellung, Zehen 45° nach außen
Heiko Dachi, hintere Zehen auf einer
Linie mit der Ferse des vorderen Fußes
Halblange Vorwärtsstellung, 1 Fußlänge
Lange Vorwärtsstellung, 2 Fußlängen
Katzenfußstellung

Jodan Abwehr
Chudan Abwehr
Gedan Abwehr
Block von Innen nach Außen
Doppelter mittlerer Block
Pressblock nach unten
Tiefer Block mit der Faust
Ziehender Block
Hackenblock
Schaufelabwehr
Handgelenkblock
Tigermaulabwehr

Stoß- und Schlagtechniken

Hikite	Zurückziehen des Armes
Choku Zuki	Gerader Fauststoß
Nukite Zuki	Speerhand
Oi Zuki	Gleiches Bein und gleicher Arm vorne
Gyaku Zuki	Ungleichseitiger Fauststoß
Kizami Zuki	Gerader Stoß mit der Führhand
Ura Zuki	Kurzer Fauststoß ohne Handdrehung
Furi Zuki	Schwinger
Sanbon Zuki	3-fach Fauststoß
Shuto Uchi	Handkantenschlag
Tettsui Uchi	Hammerschlag
Uraken Uchi	Schlag mit dem Handrücken
Hiji Ate	Ellbogenschlag

Tritttechniken

Hiki Ashi	Das Zurückziehen des Beines
Mae Geri	Gerader Tritt
Kin Geri	Tritt in den Genitalbereich
Mawashi Geri	Halbkreisfußtritt
Ushiro Geri	Tritt nach Hinten
Kakato Fumikomi Geri	Stampftritt mit der Ferse
Hiza Geri	Kniestoß
Yoko Geri	Tritt zu Seite
Kansetsu Geri	Tritt zum Knie