

TuRa Harksheide e.V.



Kinder Karate

Verhaltensregeln und Begrüßung

Hallo liebe Kinder,

Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt: Bitte lasst euch von euren Eltern das Wort „**Respekt**“ erklären, indem ihr ihnen aufmerksam zuhört, nicht dazwischenredet, nicht ungeduldig werdet und euch innerlich dafür bedankt, von ihnen etwas zu lernen.

Betreten der Halle (japanisch: Dōjō – ausgesprochen Dodjo jeweils mit langem „o“)

Beim Betreten des Dōjōs verbeugt sich der Karateka (= Karateübende) als Dank dafür, dass die Halle zur Verfügung steht, dass sie von fleißigen Händen gereinigt wurde, dass das Licht brennt und dass es warm ist.

Begrüßung

Auf das Zeichen des Meisters (japanisch: Sensei – gesprochen Zenzä mit kurzem „ä“) oder fortgeschrittenen Schülers (japanisch: Senpai – gesprochen Sempei) stellen sich alle Karatekas in einer Reihe auf in der Reihenfolge ihrer Gürtelfarbe. Dabei berühren sich die Fersen, die Füße sind leicht gespreizt (damit man nicht so leicht umfällt).

Auf die Aufforderung „**Seiza**“ (= hinsetzen – gesprochen Zäsa mit kurzem „ä“), die der erste Schüler in der Reihe macht, knien sich alle gemeinsam hin.

Auf das Wort „**Mokusō**“ (= ruhiges Denken – das „u“ wird nicht mitgesprochen, das „o“ ist lang) durch den Sensei schließen alle ihre Augen und versuchen möglichst an nichts zu denken. Damit wollen wir für die Dauer des Trainings Gedanken an unerledigte Aufgaben, Gedanken an unsere Sorgen und Nöte oder Gedanken an die angenehmen oder weniger angenehmen Dinge des Tages hinter uns lassen.

Bei „**Mokusō Yame**“ (Yame = aufhören), gesprochen durch den Sensei, öffnen alle wieder ihre Augen.

Der erste Schüler der Reihe leitet nun die Begrüßung und sagt „**Sensei ni rei**“ (= zum Meister hin verbeugen – gesprochen Zenzä ni rä, jeweils mit kurzem „ä“). Die Schüler verbeugen sich. Damit ehren die Schüler den Sensei. Der Sensei wiederum verbeugt sich gleichzeitig als Dank an die Schüler, dass sie an der Stunde teilnehmen, um Körper und Geist zu schulen.

Der erste Schüler der Reihe fährt mit „**Otagai ni rei**“ (otagai ni = zueinander) fort. Die Schüler verbeugen sich erneut. Damit begrüßen sich die Schüler gegenseitig und versprechen sich gegenseitig keinen Schaden zuzufügen bzw. entschuldigen sich schon jetzt, falls doch einmal einer dem anderen bei einer Übung aus Versehen auf den Fuß tritt, weil er links und rechts verwechselt hat. Der Sensei verbeugt sich dabei nicht.

Der Sensei steht auf. Dann sagt der erste Schüler der Reihe „**Kiritsu**“ (= aufstehen – das „u“ wird nur angedeutet). Alle stehen auf. Der Sensei verbeugt sich vor den Schülern als Dank für die Begrüßung, die Schüler verbeugen sich vor dem Sensei als Dank für den Dank.

Während des Trainings

Wer die Halle während des Trainings verlassen muss (z.B. Toilette), geht zur Tür, dreht sich um und meldet sich beim Sensei mit einer Verbeugung ab. Dabei ist es wichtig, dass das der Sensei auch mitbekommt, denn er muss immer wissen, wo seine Schüler sind. Als Bestätigung verbeugt sich der Sensei seinerseits.

Am Ende des Trainings

Bevor wir die Halle verlassen, verabschieden wir uns in der gleichen Weise wie wir uns begrüßt haben. Wichtig ist, dass Begrüßung und Verabschiedung nicht nur aus Gewohnheit ausgeführt werden, sondern aufmerksam mit gegenseitigem Respekt (also nicht herumalbern, reden oder den Nachbarn umschubsen).

Was muss ich machen, wenn ich zu spät komme?

Kommt ein Schüler zu spät, kniet er sich am Eingang der Halle hin, ordnet kurz seine Gedanken (**Mokusō**) verbeugt sich zweimal und wartet, bis der Sensei die Begrüßung mit einer Verbeugung erwidert. Dann weiß der Schüler, dass der Sensei ihn bemerkt hat und der Sensei weiß, dass er nun auf einen Schüler mehr aufpassen muss.

Ich habe da eine Frage

Der Sensei beantwortet gerne alle Fragen. Die Ansprache dafür ist „**Onegai Shimasu**“ (= ich bitte um Hilfe – das „u“ wird nur angedeutet). Wurde die Hilfe gegeben, so bedankt sich der Schüler mit „**Arigatō gozaimasu**“ (langes „o“, das „z“ wird wie „s“ gesprochen, das „u“ entfällt).

Nach dem Training

Sei freundlich und höflich – nimm Rücksicht auf andere – sei ruhig und gelassen, aber aufmerksam und schnell – achte auf deine Gesundheit – erfreue dich an den einfachen Dingen des Lebens – sei weder zu stolz noch zu bescheiden – bleibe geduldig, was deine Fortschritte angeht.

Alles verstanden?

Wenn der Sensei einen Schüler fragt, ob er alles verstanden hat und weiß, was nun zu tun ist, sagt er „**Hai**“ (= verstanden) oder „**Hai, sensei**“ (wenn sich der Sensei um ihn besonders bemüht hat). Hat er nicht verstanden, worum es geht, sagt er „**sumimasen**“ (= Entschuldigung).

Alles verstanden? Hai