

Karate Etikette Schutzkonzept bei Kanga-Karate e.V.

Praktische Hinweise zur Verletzungsprophylaxe :

1. Jeglicher Schmuck wird abgelegt bzw nach Rücksprache mit dem Trainer abgeklebt, so bleiben Risswunden aus.
2. Fuss- und Fingernägel sind möglichst kurz und sauber gehalten, denn sie sind Teil des „Waffenarsenals eines Karateka“ (Nukite Jordan chudan: Fingerstichtechnik Hals Bauch Augen).
3. Wer erkältet ist oder sich krank fühlt, bleibt zu Hause, trainiert erst wieder wenn Genesung da ist bzw. nach Ablauf der Inkubationszeit nach Rücksprache mit dem Trainer.
4. Leichte Nahrungsaufnahme sollte zuletzt 1,5 - 2 Std vor dem Training stattgefunden haben: einen „Front Kick“ Bauchregion auch Mae Geri Chudan zu empfangen, nachdem man gegessen hat, ist unschön.
5. Vor einem guten Training hat man vorher am Tag genug getrunken. Trinkflaschen gehören nicht auf die Karatefläche (tatami) wegen der Rutschgefahr.
6. Wer sich unwohl fühlt und z.B. die Sanitärräume aufsuchen muss, meldet sich bitte kurz beim Trainer ab, damit er/sie weiß Wo gegebenenfalls die Sportlerin kollabiert/erbricht oder sich erholt

Dr.med.Thiesemann

Karate Etikette der Traditionslinie

Die *Shōtō-Nijū-Kun*^a (松濤館二十訓), auch als *Karatedō-Nijū-Jō* (空手道二十条) bekannt, sind zwanzig von Funakoshi aufgestellte Verhaltensregeln und vermitteln das Grundprinzip des Karatedō („Weg der leeren Hand“, 空手道). Sie sollen der Charaktervervollkommnung dienen.^[11]

1. 空手は礼に始まり礼に終わることを忘るな。
Vergiss nie: Karate beginnt mit *rei* und endet mit *rei*. (*rei* bedeutet: Respekt, Höflichkeit)
2. 空手に先手無し。
Im Karate gibt es kein Zuvorkommen. **(Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.)**
3. 空手は義の補け。
Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. 先づ自己を知れ而して他を知れ。
Erkenne dich selbst zuerst, dann den Anderen.
5. 技術より心術。
Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.
6. 心は放たん事を要す。
Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann von Unnützem.
7. 禍は懈怠に生ず。
Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.

8. 道場のみの空手と思うな。

Karate ist nicht nur im Dojo.

9. 空手の修行は一生である。

Die Ausbildung im Karate umfasst Dein ganzes Leben.

10. 凡ゆるものを空手化せ其処に妙味あり。

Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.

11. 空手は湯の如く絶えず熱を与えざれば元の水に戻る。

Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.

12. 勝つ考えは持つな、負けぬ考えは必要。

Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.

13. 敵に因って転化せよ。

Wandle dich, abhängig von deinem Gegner.

14. 戦は虚実の操縦如何にあり。

Der Kampf hängt von der Handhabung deiner Treffsicherheit ab.

15. 人の手足を劔と思え。

Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.

16. 男子門を出れば百万の敵あり。

Wenn man das Tor der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.

17. 構えは初心者に、あとは自然体。

Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Einsteiger, später gibt es den natürlichen Zustand.

18. 型は正しく、実戦は別もの。

Übe die Kata korrekt, der echte Kampf ist eine andere Angelegenheit.

19. 力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘るな。

**Vergiss nicht, dass man die Kraft stark und schwach einsetzen, den Körper strecken und zusammenziehen und die Technik schnell und langsam ausführen kann.^[12]
(Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.)**

20. 常に思念工夫せよ。

Denke immer nach und versuche dich ständig am Neuen.

Quelle: 松濤館二十訓 *Shōtō Nijukun* bzw. 空手道二十条 *Karatedo Nijujo*