

DOJO

NEWS HÖRI

JANUAR 2012

HAPPY 2012

Vorstand, Dôjôleitung und alle Trainer wünschen euch allen ein glückliches, zufriedenes, erfülltes, gesundes und vor allem sportliches 2012!

Es gibt wohl keinen besseren Zeitpunkt im Jahr für neue Vorsätze und Ideen wie am Anfang eines neuen Jahres. Ihr alle habt hoffentlich eure Vorsätze beisammen oder habt allenfalls bereits erfolgreich begonnen sie umzusetzen. Ja? Na dann wünschen wir jedem von euch viel Erfolg und vor allem Freude und Befriedigung bei der Umsetzung und erst recht beim Erreichen eurer Ziele.

Auch die Dôjôleitung und Haupttrainer haben sich Gedanken zum neuen Jahr gemacht. Dabei geht es nicht nur um sportliche Ziele, sondern auch um die Art und Weise der Trainings und der Rituale und Verhaltensregeln im Dôjô selber. Einige sind jenen Karatekas, die schon länger dabei sind bekannt, andere kennen sie nicht oder sie sind in Vergessenheit geraten. Nebst einigen Anpassungen und Konkretisierungen

ist es mir ein Anliegen, euch die relevanten Informationen hier in den ersten Dôjônews darzulegen. Es geht nebst kleineren Anpassungen in erster Linie um das gemeinsame Leben und Vorleben von Werten. Werte also, die eine Basis, eine Gemeinsamkeit und ein gegenseitiger Respekt verinnerlichen. Somit geht es hier nicht um Techniken oder sportliche Belange sondern vielmehr um Teile des Dos.



Wohin geht deine Weg des Karate-do im 2012? Hast du dir Ziele gesetzt oder dir vorgenommen, durch vermehrten Einsatz während der Trainings noch mehr von den Trainingseinheiten profitieren zu können? Bist du dir unsicher, auf was du dich im kommenden Jahr besonders konzentrieren sollst? Die Senseis Karin und Eveline sind gerne bereit, dich persönlich zu beraten, was gerade für dich eine gute Zielsetzung im 2012 sein könnte.

DOJO NEWS HÖRI

Dôjô-Regeln, Rituale**Ausgangslage**

Mit der Zeit haben sich einige Gewohnheiten eingeschlichen, die es zu überdenken gilt. Ziel der dieser Information ist in erster Linie festzuhalten, was für Regeln und Verhaltensweisen insbesondere für das Dôjô Höri gelten sollen. Sie sind im Sinne der Dôjô-Regeln weder vollständig noch abschliessen. Als Dôjôleiter, zusammen mit den Haupttrainern, ist es mir ein Anliegen, insbesondere auf jene Punkte einzugehen, die eine besondere Wichtigkeit haben oder bei denen es, aus verschiedenen Gründen, in den letzten Monaten Abweichungen zum Ursprünglichen gegeben hat. Es handelt sich hier um grundlegende Werte die von uns allen einzuhalten sind.

Pflichten der verschiedenen Gradierungsstufen:**- Oberstufe**

- Lebt ihr Wissen in Bezug auf Karate nicht nur technisch, sondern auch im Sinne der Philosophie vor
- Vorbildliches Benehmen im Dôjô
- Unterstützt die Mittel- und Unterstufe in ihrer Entwicklung
- Kontrolle, Respekt, Verständnis: Passt bei Partnerübungen die eigenen Stärken stets dem Niveau seines Partners an (Fordern, nicht überfordern)
- Vorleben eines gesunden Ehrgeizes in sportlicher Hinsicht: persönliches Fordern, eigene Grenzen ausloten, kontinuierliche Verbesserung der eigenen Leistung, Kondition und Fähigkeiten
- Kinder: Wahrnehmen einer Götterfunktion für Kinder der Unterstufe, damit diese in Respektvoller Art und Weise ihre Aufgabe und Verantwortung korrekt lernen und übernehmen können.

- Mittelstufe

- Bindeglied zwischen Ober- und Unterstufe
- Entwickeln und Streben zur Oberstufe
- Verständnis und Unterstützung der Unterstufe gegenüber

Moxo

Bei Moxo knien wir mit aufrechter Körperhaltung und legen unsere Hände locker auf die Oberschenkel. Es ist uns bewusst, dass in anderen Dôjôs, insbesondere bei anderen Verbänden und Stilrichtungen andere Formen des Moxo existieren. Das Dôjô Höri richtet sich hingegen nach der ursprünglichen Form des SKISF und wie es von Koga Hanshi vorgegeben wird. Im Sinne des Respekt und der Einheit wird diese Form des Moxo von allen umgesetzt und eingehalten.

**- Unterstufe**

- Unterstützen der Rituale (Ordnung im Dôjô, Fahne auf- bzw. abhängen, Material wegräumen usw.)
- Konzentration lernen, im Geist wie im Körper
- Schauen, umsetzen, lernen
- Schauen, umsetzen, lernen
- Schauen, umsetzen, lernen
- Durchhaltewille fördern, beweisen
- Geduld entwickeln

**Rei**

Nach dem Abgrüssen der Trainingspartner mit „Otogani Rei“ folgt nach dem Aufstehen und einer zweimaligen Atemtechnik kein nochmaliges „Rei“ der Trainingspartner. Der Gruss endet somit nach dem „Rei“ gegenüber des Senseis. Nach den Regeln

des SKISF macht es keinen Sinn, die Trainingspartner zweimal zu Begrüssen. Da die Begrüssung im Dôjô Höri im Seiza stattfindet, erübrigt sie sich im Shizentai.

DOJO NEWS HÖRI

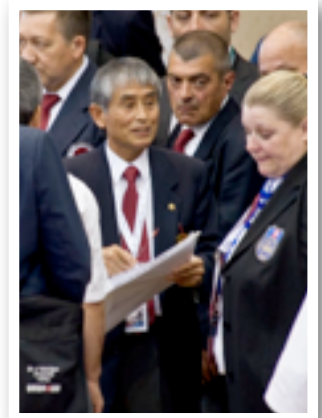


Regeln

Sie sind Basis unseres Zusammenlebens und unseres gegenseitigen Respekt im und ausserhalb des Dôjôs. Sie sind Garant für Sicherheit, effizientes und strukturiertes Training. Da alle gleichbehandelt und respektiert werden, fördern Regeln die Teambildung und Freundschaft untereinander.

Fragen

Ein Sensei wird nie nur mit seinem Namen angesprochen. Ansprachen sind in gemässiger Lautstärke mit nur „Sensei“ oder „Sensei & Name“ zu stellen. Wird ein Sensei auf eine mögliche Frage eines Schülers nicht sofort aufmerksam, hat der Schüler sich in Geduld zu üben, bis der Sensei ihm Aufmerksamkeit schenkt. Es steht dem Schüler nicht zu, das Training aus eigenen Stücken zu unterbrechen, nur um Fragen stellen zu können. Im Dôjô sind keine Diskussionen zu führen. Der Schüler fragt, der Sensei gibt Antwort. Dabei bleibt es. Weitergehende Diskussionen sind nach dem Training zu führen.



Oss

Anweisungen und Erklärungen eines Senseis haben steht mit „Oss“ quittiert zu werden. Im Dôjô Höri wird Wert darauf gelegt, dass dieser Grundregel wieder mehr Beachtung geschenkt wird.

Zurück auf die Linie

Karatekas müssen auf Anweisung des Senseis immer wieder an ihren angestammten Platz zurückkehren (Linie). Im Sinne des Respekts, des sportlichen Engagements und im Interesse eines effizienten Trainings hat das „wieder seinen Platz einnehmen“ zügig zu erfolgen. Zügig soll heissen im lockeren Laufschrift und nicht im gemütlichen Gehen.

Zwei Linien

Weißt der Sensei die Karatekas an, sich auf zwei Linien zu formieren, haben die Karatekas wie folgt vorzugehen: Jene Karatekas die zwei bis drei Schritte nach vorn treten müssen, grüssen von ihrer Ursprungsposition aus zuerst ab, bevor sich nach vorn gehen um dann ihre Shizentai-Stellung wieder einzunehmen.



Spezielles für Kinder

Alle Senseis sind sich bewusst, dass insbesondere bei den Kindern ein einheitliche, unter den Senseis abgestimmtes Verhalten und Vorgehen wichtig ist. Die Kinder sollen merken, dass Grundregeln von allen Senseis gleichermassen durchgesetzt werden.

Spiel vor dem Training

Zum Spiel vor dem Training dürfen die Kinder maximal einen Ball aus dem Materiallager holen. Die Erlaubnis

DOJO NEWS HÖRI

hierfür ist beim Sensei einzuholen. Der Sensei stellt sicher, dass dasjenige Kind, das den Ball holt, ihn auch wieder versorgt.

Lärmpegel

Der Sensei hält die Kinder an, die Lautstärke im Dôjô auf einem erträglichen Niveau zu halten. Er bestimmt, bei welchen Spielen und/oder Übungen sprechen erlaubt ist. Der Sensei stellt sicher, dass seine Anweisung verstanden werden. Er reagiert bei Abweichungen mit entsprechender Konsequenz.

Distanz

Beim Begrüssen und Abgrüssen ist der Abstand zwischen den Kindern immer gleich zu handhaben. Die Kinder stellen sich dabei auf eine Linie, heben ihre angewinkelten Arme auf Schulterhöhe und nehmen dadurch von Ellenbogen zu Ellenbogen Distanz.

Disziplin

Die Senseis stellen sicher, dass Erwartungen an die Disziplin altersunabhängig erfolgen. Es ist somit kein Unterschied sinnvoll ob das Kind nun acht Jahre oder dreizehn Jahre alt ist.

Socken

Kinder dürfen im Winter Socken tragen. Im Sommer hingegen muss das Tragen von Socken durch den Sensei erlaubt werden. Die Erlaubnis erfolgt bei gesundheitlicher Notwendigkeit.

Übertritt von den Kindern zu den Erwachsenen

Die Zeit vergeht. Die Erwachsenen werden sprichwörtlich älter, unsere Nachwuchskräfte/Kinder grösser. Nach den Sportferien 2012 werden die folgenden Kinder zu den Erwachsenen wechseln: Nathalie, Lara, Corsin und Tim. Wir gratulieren Nathalie, Lara, Corsin und Tim zum Sprung in das Lager der Erwachsenen und wünschen ihnen bei den „Grossen“ viel Erfolg! Es versteht sich von selbst, dass alle vier von den Erwachsenen herzlich empfangen werden. Berührungssängste sind also nicht nötig. Wir freuen uns darauf!

Trainer

Wir freuen uns, dass das Tainerlager Unterstützung erhält. Ab 1.1. 2012 übernimmt unser Präsi und Sensei Thomas die Funktion eines Kindertrainers. Somit setzen sich ab 2012 die Kindertrainer wie folgt zusammen:

1. Kindercheftrainerinnen: Eveline Knupp (Montag), Karin Horath (Freitag)
2. Kindertrainer: Cécile Kühn, Thomas Schneider (Freitag)

HERZLICHEN DANK für diese zusätzliche Unterstützung!

**Freitagstraining**

Es gilt nahezu als gesichert, dass im Erwachsenen-Training am Freitag nur sehr wenige Karatekas teilnehmen. Es mag sein, dass der Freitagabend als Teil des Wochenendes betrachtet wird und daher nicht attraktiv genug ist, um zu trainieren. Wir haben daher beschlossen, das Erwachsenen-Training am Freitag versuchsweise auf eine Stunde zu kürzen. Das Training findet somit von 20:00 h bis 21:00 h statt. Nach dem Motto kurz aber intensiv, soll das so angepasste Training weniger in Konkurrenz zum freitagabendlichen Ausgang stehen.