

SHO DOJO

Shotokan Karate & Selbstbehauptung

DŌJŌ KUN

Die Grundsätze des SHO DOJO

Das Dōjō Kun beschreibt die Haltung, mit der wir im Sho Dojo trainieren, miteinander umgehen und unserem Training begegnen. Es ist kein starres Regelwerk, sondern ein gemeinsamer Weg, den wir jeden Tag aufs Neue wählen.

1. Wir kultivieren unseren Charakter.

Wir arbeiten an uns selbst – mit Geduld, Ehrlichkeit und Demut. Karate beginnt bei uns selbst.

2. Wir begegnen einander mit Respekt, Toleranz und Höflichkeit.

Jeder Mensch verdient Achtung. Wir gehen freundlich, aufmerksam und wertschätzend miteinander um – unabhängig von Alter, Können oder Graduierung.

3. Wir trainieren mit Disziplin, Freude und Leidenschaft.

Wir trainieren konzentriert und zuverlässig, geben unser Bestes und bleiben offen für Neues. Disziplin bedeutet dabei nicht Verbissenheit: Freude, Spaß und Begeisterung gehören zu unserem Training.

4. Wir kommunizieren offen und ehrlich.

Wir sprechen miteinander, nicht übereinander. Fragen, Unsicherheiten, Wünsche und Probleme dürfen offen angesprochen werden. Wir hören einander zu, bleiben fair und suchen gemeinsam nach guten Lösungen.

5. Wir übernehmen Verantwortung für uns, füreinander und für unser Umfeld.

Wir achten die Grenzen und Unterschiede anderer und unterstützen einander. Konflikte lösen wir ruhig, respektvoll und im offenen Gespräch.

6. Wir gehen achtsam mit dem Sho Dojo um.

Wir behandeln Trainingsräume, Ausstattung und Trainingsmaterial sorgfältig und respektvoll. Wir hinterlassen die Räume so, wie wir sie vorgefunden haben, und tragen gemeinsam Verantwortung für einen sicheren und angenehmen Trainingsort.

7. Wir handeln besonnen und verantwortungsvoll.

Karate lehrt uns, unsere Fähigkeiten verantwortungsvoll einzusetzen. Sie dienen dem Sport, der Selbstbehauptung und dem Schutz – niemals der Einschüchterung oder dem eigenen Vorteil.

8. Wir lernen gemeinsam und haben Freude am Training.

Wir lernen voneinander und freuen uns über Fortschritte – bei uns selbst und bei anderen. Denn Karate soll uns fordern und zugleich Freude machen.