

## Empfehlungen für Schülerinnen und Schüler

1. Halte deine Trainingspläne ein und Sorge dafür, dass du pünktlich und verlässlich bist. Bringe einen regelmäßigen Rhythmus in deine Trainingsbesuche und lasse es deinen Lehrer wissen, wenn du längere Zeit abwesend bist. Übe regelmäßig, jedoch ohne Übertreibung. Vermeide es grundsätzlich, gegenüber anderen ein ungewisser Faktor zu sein.
2. Bringe Ordnung und Selbstdisziplin in dein Leben. Kontrolliere beständig deine Beziehung zu deinem Lehrer und zu deinem Dojo. Bewahre die rechten Umgangsformen und vergiss nie zu zeigen, dass du zur Zusammenarbeit bereit bist.
3. Sei nicht überheblich, besserwisserisch oder arrogant, sondern bekenne dich zur Lernbereitschaft. Erziehe dich auch im alltäglichen Leben zur Bescheidenheit und Kontrolle. Wenn du den Weg der Kampfkünste gehen willst, dann bemühe dich darum, dass andere Menschen vor deinen Fähigkeiten deinen Charakter schätzen.
4. Vermeide es, für andere Recht oder Unrecht zu sprechen. Sieh dich selbst an und löse zunächst deine eigenen Probleme. Fordere niemals mehr, als du verdienst, und kritisiere nie, wenn du nicht verstehst.
5. Wenn du das Dojo betrittst, verbeuge dich zum Zeichen deines Respekts. Achte auf eine korrekte Ausführung des „Rei“. Verbeuge dich beim Grüßen mindestens so lange, wie dies dein Sensei oder ranghöhere Schüler tun.  
Erscheine sauber und gepflegt. Betrete das Dojo nur mit sauberen Füßen und sauberer Trainingskleidung. Halte deine Kleidung immer in Ordnung und lasse sie und auch deine anderen persönlichen Sachen niemals achtlos herumliegen. Achte darauf, dass deine Nägel kurz geschnitten sind.
6. Wenn du Übungsgeräte oder andere Dinge benutzt, bringe sie anschließend an ihren Platz zurück. Wird ein Gerät beschädigt, muss es sofort instand gesetzt werden. Übe nie mit der Waffe eines anderen ohne dessen Genehmigung. Hilf immer beim Säubern des Dojo.
7. Konzentriere dich im Dojo auf deine Übung und achte beständig auf deine innere Haltung. Stelle keine unnötigen Fragen, sondern versuche zu lernen. Stelle wichtige Fragen während Pausen. Wenn dich der Sensei korrigiert oder ein Fortgeschrittener dir hilft, bedanke dich bei ihm, indem du Rei ausführst.
8. Verlasse das Dojo nicht während des Trainings. Überwinde dich zum Durchhalten und erziehe dich mit Stärke. Musst du deine Übung dennoch unterbrechen, vergiss nicht, dich ordnungsgemäß abzumelden. Sei bei Beginn des Trainings oder nach einer Pause darum bemüht, möglichst rasch bereit zu sein, damit niemand auf dich warten muss.
9. Übe immer in deinem weißen Karategi. Binde den Obi im Dojo kniend um und führe danach „Rei“ aus. Vermeide farbige Gis mit auffälligen Stoffabzeichen. In Ausnahmefällen kann in normaler Sportkleidung geübt werden.
10. Achte auch beim Gruss im Seisa auf eine korrekte Ausführung: Lege erst die linke, dann die rechte Hand vor dir auf den Boden, so dass Daumen und Zeigefinger zusammen ein Dreieck bilden. Die Finger müssen dabei geschlossen sein. Verbeuge dich anschliessend und senke den Blick erst kurz bevor du die Endposition erreichst. Die Nasenspitze zeigt dabei in die Mitte des Dreiecks. Bleibe mindestens so lange in gebeugter Haltung wie dein Sensei oder Senpai. Hebe vor dem Aufrichten erst den Blick. Ziehe dann erst die rechte und dann die linke Hand wieder zurück auf die Oberschenkel.
11. Achte die Fortgeschrittenen innerhalb und außerhalb des Dojo. Nur in der rechten Haltung ihnen gegenüber kannst du von ihnen lernen. Nimm die Herausforderung an der rechten Stelle an und versuche selbst ein Fortgeschrittener zu werden.  
Genau dasselbe gilt aber auch umgekehrt! Als Fortgeschrittener musst die Bemühungen der Anfänger achten und dir bewusst sein, dass auch du immer wieder von ihnen lernen kannst!