



# Herzlich Willkommen im **KARATE DOJO SANDOKAN e. V.**



Infos für Anfänger und neue Mitglieder, von  
Norbert Haas, 7. DAN,  
Gründer, Leiter der Sandokan Dojo

Liebes Mitglied,  
vieles ist neu und einiges bestimmt auch befremdlich. Deshalb hier  
einige Informationen, um Dir den Einstieg in „meine Welt“ der  
Kampfkunst, Karate-Do, leichter zu machen.

**Rituale, Techniken, Stellungen, Begriffe (Kommandos)** sind -teils  
bebildert- beschrieben:

## **Rituale:**

Du siehst, dass alle Karateka (das sind wir) sich beim Betreten der  
Halle **verbeugen**. Du denkst: „Was soll das?“ Alle hocken  
nebeneinander und rühren sich nicht mehr, danach **verbeugen** wir uns  
sogar zwei mal. „Seltsam“. Die miteinander trainieren **verbeugen** sich  
gegenseitig voreinander. Na ja „nicht schlecht“.  
Eine KATA (Form) wird zu anfangs mit der **Verbeugung** begonnen.  
„Hm, komisch.“

**Respekt, Höflichkeit, Stil ,Bewußtsein** und der Ausdruck von  
**Dank**, sind die Hauptgründe.

DANKE, einen **DOJO** (Ort zum Trainieren) zu haben. = Gruß zur  
Halle.

Das Training beginnt und im Hocksitz (**Seiza**) haben wir Gelegenheit  
abzuschalten und uns zu konzentrieren auf das was kommt. Dann  
begrüßen wir uns gegenseitig „**Sensei ni REI**“ (Meister zum Gruß)  
und anschließend die Ahnen, die früher schon Karate-Do gelehrt  
haben, mit „**Shinza ni REI**“ (Ahnen zum Gruß).

Respekt und Höflichkeit vor dem Partner, mit dem ich trainiere. Stil  
und Bewusstseinsvertiefung vor dem Beginn zur Übung der **KATA**.  
(=Perfektionsform / Kampf gegen unsichtbare Gegner).

## **Im Training:**

Oft hört man das Wort „**OSS**“, was soviel heißt wie: Ja, nein, verstanden, geht klar, hallo, tschö usw. Ein Universalwort sozusagen. Es gibt auch eine tiegreifende, philosophische Erklärung. Dazu bedarf es eines längeren Gesprächs. Interesse? Sprecht mich an!

Im Training wird meist in japanisch gezählt und Kommandos gegeben. Hierzu eine kleine Auflistung mit Übersetzungen:

**Yoi** (Achtung), **Yame** (Ende), **Mawate** (Wendung), **Kiai** (Kampfschrei) und die japanischen Zahlen:

1 = **ichi**, 2 = **ni**, 3 = **san**, 4 = **shi**, 5 = **go**, 6 = **rku**, 7 = **sichi**, 8 = **hachi**, 9 = **kyu**, 10 = **dschu**.

**San** bedeutet drei. **Do** heißt Weg. Die drei Wege des San-Do-Karate sind:

**Gesundheit, Selbstverteidigung und Charakterschulung.**

Die San-Do-**Gesundheitsübungen** verbessern Deine Atmung, Kondition und Koordination. Deine Muskeln werden gedehnt und gestärkt, Gelenke und Sehnen gelockert. Der Blutkreislauf wird reguliert. Durch Akupressur mit und ohne Partner, kann Deine Lebensenergie, die in den Meridianen fließen, besser zirkulieren und Du kannst Krankheiten vorbeugen. Nach einer (auch schweren) Krankheit kann San-Do-Karate helfen wieder auf die Beine zu kommen und das Immunsystem wieder aufbauen.

Die San-Do-**Selbstverteidigung** ist ein geeigneter Selbstschutz gegen Angriffe von außen. Da es nicht alle Menschen gut mit einem meinen, muss man sich in der Welt selbst behaupten. San-Do-Karate basiert auf einer 4000 Jahre alten fernöstlichen Kampfkunst mit effektiven Atemi-Techniken. (Atemi sind besondere Punkte am Körper, die man positiv, wie auch negativ Stimulieren kann).

Die San-Do-**Charakterschulung** dient Deiner Selbstfindung und stärkt Dein Selbstbewusstsein. Die **Kara Te** (leere Hand /Faust) - Techniken und Kata sind auch Meditation in Bewegung und können zu innerer Stärke und äußerer Gelassenheit verhelfen. Durch den Blick nach innen, kann San-Do-Karate helfen Dich selbst zu finden und Dein eigentliches Wesen besser kennen zu lernen.

**Trainingsmöglichkeiten:**

Du kannst in **ALLEN Trainingseinheiten** (siehe Plan) trainieren, egal welcher Ort, zu welcher Zeit!!

### **Bekleidung.:**

San-Do-Karate wird üblicherweise barfuß in einem weißen **Gi** (Karate – Anzug) mit einem weißen oder farbigen **Obi** (Gürtel) ausgeübt. Anfänger können in den ersten Wochen selbstverständlich auch mit normaler Sportkleidung am Training teilnehmen. Einen **Gi, Pullis, T-shirts, Kappen** usw. mit **Vereinslogo** kann man bei mir käuflich erwerben. Frage Deinen Trainer nach Preisen!

### **Gürtelprüfungen:**

Du siehst im Dojo Karateka mit Farbgurten. Das sind die Schülergrade, **Kyu** genannt. Mit weiß geht es los und braun ist die letzte Schülerstufe. Dann folgt der **DAN** (Schwarzgurt/Meistergrad). Es gibt 10 DAN Grade, bei 1. beginnend. Zum Thema Gürtelprüfung gibt's ein **Obi-Buch**, in dem alles wissenswerte drinsteht. Für 20.- kannst Du es bei Deinem Trainer kaufen!

### **Grundtechniken:**

Folgende Techniken lernt ein Anfänger zuerst: **Oi - Zuki** (Fauststoß), **Age - Uke** (Abwehr obere Stufe = Jodan), **Soto - Uke** (Abwehr mittlere Stufe = chudan), **Gedan - Barai** (Abwehr untere Stufe = gedan), **Mae - Geri** (Fußstoß nach vorne), **Shuto - Uke** (Handkanten - Abwehr) und **Gyaku - Zuki** (Fauststoß - Gegenangriff, als Konter).

### **Grundstellungen:** ( siehe kleines Beiblatt)

Die Techniken werden entweder in **Shizentai** (Füße schulterbreit nebeneinander) oder in **Zenkutsu - Dachi** (Vorwärtstellung) ausgeführt. Beim Gruß (Rei) steht man in **Musubi - Dachi** (Fersen geschlossen). **Shuto - Uke** übt man in **Kokutsu - Dachi** (Rückwärts - Stellung) und **Yoko - Geri** (Fußstoß zur Seite) in **Kiba - Dachi** (Reiterstellung/Seitwärt).

Im Training soll, spätestens ab dem 10. KYU (Weißgurt mit gelbem Streifen), ein weißer Karateanzug (Gi) mit dem Vereinsabzeichen (Euro 5.-) getragen werden.

Beides kann über den Trainer bezogen werden. Einfach nachfragen.

Mit dem Vereinsbeitritt ist eine **kostenfreie Mitgliedschaft** im Dojo Verbund „Sandokan Deutschland " (SKD) und der "Internationalen Karate Association“ (IKA) gleichgeschaltet!

Die Gebühr für den Mitgliedsausweis beträgt einmalig Euro 8.-  
Er hat lebenslange Gültigkeit und wird nach Vereinsbeitritt  
ausgestellt.

Hierin werden z. B. die Gürtelprüfungen, Lehrgänge und Lizenzen,  
sowie die persönlichen Daten eingetragen.

Der monatliche **Vereinsbeitrag** ist wie folgt gestaffelt:

**Ab 01.01.2008**

Kinder bis zum vollendeten 13. Lebensjahr _____	Euro 13.-
Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr _____	Euro 16.-
Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr _____	Euro 18.-
Familienbeitrag ab 3 Personen _____	Euro 35.-

Die Vereinsbeiträge werden mittels Einzugsverfahren per SEPA  
eingezogen. Bei Stornierungen trägt das Mitglied die entstandenen  
Gebühren / Kosten.

Die Mitgliedschaft **endet** durch eine schriftliche Austrittserklärung an  
den Vorstand. Der Austritt ist zum Ende eines Quartals, unter  
Einhaltung einer 14-tägigen Frist, möglich.

Körperliche Probleme wie z. B. Diabetes, Asthma, Herzprobleme  
usw., sollten auf dem Aufnahmeformular vermerkt werden! Es ist sehr  
hilfreich für den Trainer!

**So und nun viel Spaß im Training. Ich hoffe diese Zeilen helfen  
Dir die ersten Schritte zu meistern!! Hast Du weitere Fragen?  
Einfach den Trainer oder mich persönlich ansprechen!**

**Osu            Norbert Haas**

---

Meine Erreichbarkeit:      Shihan Norbert HAAS, 7. DAN,  
   Alte Emser Str. 12, 56077 Koblenz  
   Telefon : 0261-679353, 0171-7067708  
norberthaas@gmx.de.,      **Homepage:** [www.dojo-sandokan.de](http://www.dojo-sandokan.de)

Bankverbindung : Sparkasse Koblenz, Kto.: 180943, Blz.: 570 501 20

Stand: 01.01.2012