



Rituale, Regeln und Traditionen

EIN BERICHT VON
ALEXANDER SÜSZER,
SAKURA KARATE-DOJO KÖLN e.V.

WORAUF LEGEN WIR WERT?

Regeln und Rituale, wie das Verbeugen vor dem Partner, oder das An- und Abgrüßen mit einer gemeinsamen Meditationsphase schaffen einen Raum in dem sich die Schüler darauf verlassen können, dass sich gegenseitig mit Respekt begegnet wird.

WIE UNSERE PHILOSOPHIE IN DEN TRAININGSINHALTEN LEBT

In unseren Trainingseinheiten legen wir Wert auf die Vermittlung von

- richtiger Umgang mit Aggressionen und Gewalt

- Einfühlungsvermögen/Empathie
- miteinander statt gegeneinander

Unter Berücksichtigung dieser Prinzipien wird beispielsweise durch ein traditionelles Signal, in unserem Fall das Abklopfen, welches unsere oberste Regel darstellt, dem Partner signalisiert, die Technik sofort einzustellen.

Erfahrungswerte zeigen, dass nach relativ kurzer Zeit eine Vertrauensbasis zwischen Tori und Uke geschaffen wird, die durch unsere regelmäßigen Spiele unterstützt wird.

Natürlich darf auch nie die Zeit für ein vertrautes Gespräch in der Gruppe über die Erlebnisse der letzten Woche fehlen! So unterstützen wir ein „familiäres“ Trainingsklima bei dem auch neuen Schülern der Zugang zu der Gruppe erleichtert wird. Jeder Schüler der sich im Training befindet ist somit Teil der Gruppe, ohne Ausnahme!

Seien auch Sie Teil der Gruppe und besuchen Sie uns beim Training. Wir freuen uns auf Sie!

**Alexander Süszer und
das SAKURA Team**



www.sakura-karate.de

