

## Allgemeine Informationen

### Tomodachi Dojo

„Tomodachi“ ist Japanisch und steht für „Freunde“. Bei uns stehen die Freundschaft und der gegenseitige Respekt im Zentrum. Wir fördern sowohl Breiten- als auch Leistungssport für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahre. In Absprache mit den Kindern, deren Eltern und den Trainern wird gemeinsam über einen Übergang in die nächste Gruppe sowie eine Turnierteilnahme entschieden.

Wir trainieren barfuss in Dogi (mit Shinkyokushin Zeichen) und Gürtel (Obi). Mädchen und Frauen dürfen darunter ein T-Shirt anziehen. Schuhe werden vor dem Eintreten im Trainingsraum (Dojo) ausgezogen. Wir legen grossen Wert auf Körperhygiene. Um die Verletzungsgefahr zu minimalisieren wird ohne Schmuck und mit gekürzten Nägeln trainiert.

Versicherung ist Sache der Mitglieder. Tomodachi Dojo übernimmt keine Haftung.

### Kyokushin Karate

Durch ihre kampforientierte Ausrichtung und das Vollkontaktsystem stellt das Kyokushin Karate eine höchst effektive Selbstverteidigungsmethode dar, in dem der waffenlose Kampf gelehrt wird. Partnerübungen werden stets mit Rücksicht und Achtung gegenüber dem Partner ausgeführt. Je nach Leistungsstand kann dabei mit leichtem Kontakt, im Hinblick auf Wettkämpfe bis hin zum Vollkontakt trainiert werden. Mit den Kindern wird in unserem Dojo altersgerecht ohne und mit leichtem Kontakt trainiert.

Neben dem Zweikampftraining ist auch das Erlernen von Basistechniken (Kihon) und festgelegter Bewegungsabfolgen (Kata) wesentlicher Bestandteil des Karatetrainings. Im Kihon werden Basistechniken (Stände und die Fortbewegung in ihnen, Schlag-, Tritt-, und Blocktechniken) gelehrt, welche die Grundlage für ein erfolgreiches Kämpfen schaffen.

### Tomodachi Events

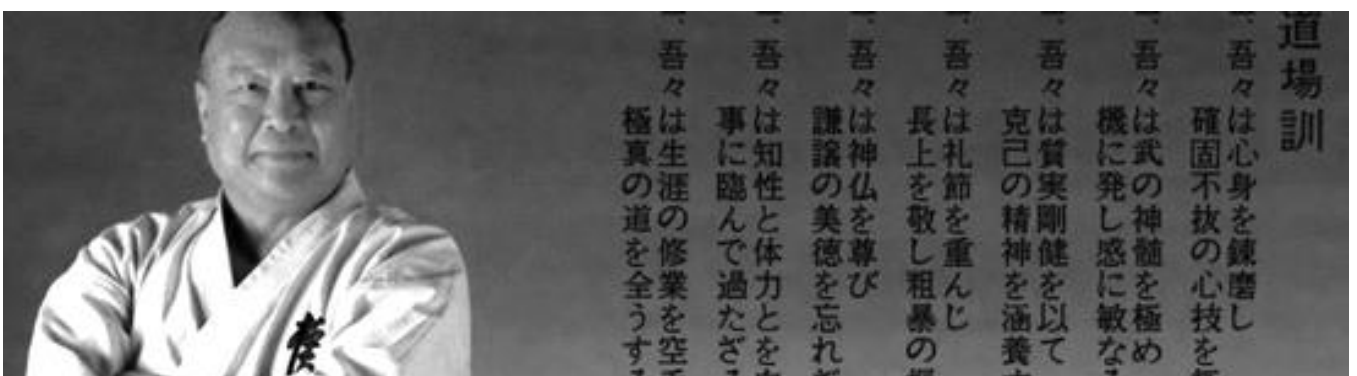
Wir organisieren jedes Jahr zwei grosse Tomodachi Events (Turnier und Camp) und gehören somit zu den aktivsten Karateschulen schweizweit. Diese Events werden in erster Linie für unsere eigenen Mitglieder organisiert, eingeladen werden aber viele andere Dojos aus der Schweiz und dem Ausland. Es ist unser Ziel, zum Austausch mit anderen Karatekas ausserhalb der eigenen vier Dojo-Wände anzuregen. Unsere Events richten sich an Kinder wie auch Erwachsene, egal ob Anfänger oder fortgeschritten. Breitensport steht im Fokus.

### Absenzen

Wir wollen den unkomplizierten Umgang pflegen. Einzelne Absenzen müssen nicht gemeldet werden. Wir bitten um eine Meldung falls jemand länger als zwei Wochen nicht am Training teilnehmen kann. Trainingspausen aus beruflichen oder gesundheitlichen Gründen von länger als 1 Monat können gemeldet und im Abo angehängt werden.

### Ferien & Termine

Das Kindertraining findet an Feiertagen und während den Schulferien nicht statt. Das Erwachsenentraining findet grundsätzlich immer statt, ausser an Feiertage und in den Weihnachtsferien. Während den Sommerferien nach Absprache. Wir behalten uns Ausnahmen vor. Termine sowie Bilder und News werden laufend auf [www.tomodachi-dojoch.ch](http://www.tomodachi-dojoch.ch) aktualisiert.



## Prüfungen, Pass und Lizenz

Alle Mitglieder benötigen einen gültigen Karate Pass mit einer Jahreslizenz. Die Jahreslizenz beinhaltet Mitgliedschaft im Schweizer (SKS, [www.shinkarate.ch](http://www.shinkarate.ch)), Europäischen (EKO) und Weltverband (WKO). Der Pass wird einmalig bezogen und beinhaltet Angaben zu bestandenen Prüfungen, Turniere, Teilnahme an Seminare oder Lager usw. Die Lizenz wird jeweils Anfang Jahr bezahlt, für neue Mitglieder bei Abo-Abschluss im laufenden Jahr. Der Pass wird im Dojo aufbewahrt.

Die Bonsai Kids (5-7 Jahre) absolvieren keine Prüfungen. Pro 6 Monate Training erhalten sie 1 Strich am Gurt. Ab 8 Jahre finden Gurtprüfungen im Dojo statt. Die Einstellung und die gelernten Techniken werden bewertet. Der Prüfling sollte das erforderliche technische Niveau erreicht haben sowie – je nach Gurtfarbe – eine Mindestanzahl Trainingseinheiten absolviert haben um an die Prüfungen zugelassen zu werden. Wer verhindert ist, macht an der nächsten Prüfung mit. Die Prüfungsgebühr wird vor Prüfungsbeginn bezahlt und kostet CHF 30.-, unabhängig davon ob sie erfolgreich abgeschlossen wird. Nach jeder Prüfung erhält der Prüfling ein Diplom und je nach Grad einen neuen Gurt. Kinder bis 13 Jahren müssen drei Prüfungen pro Farbe bestehen, ab 14 Jahre zwei.

### Beispiel ü14

10. Kyu Orange-Gurt, Diplom  
9. Kyu Orange-Gurt, Diplom  
8. Kyu Blau-Gurt, Diplom  
7. Kyu Blau-Gurt, Diplom  
...

### Beispiel u14

10. Kyu Orange-Gurt, Diplom  
9. Kyu ½ Orange-Gurt, Diplom, 1 schwarzer Strich auf Gurt  
9. Kyu Orange-Gurt, Diplom, 2 Striche auf Gurt  
8. Kyu Blau-Gurt, Diplom  
7. Kyu ½ Blau-Gurt, Diplom, 1 schwarzer Strich auf Gurt  
7. Kyu Blau-Gurt, Diplom, 2 Striche auf Gurt  
...

## Abo

Aboerneuerungen erfolgen alle gleichzeitig im Januar. Wer im Laufe vom Jahr bei uns startet, bezahlt die Abogebühr nur bis Ende Dezember.

## Dogi, Schützausrüstung, Trainingsjacken usw.

Dogi, T-Shirts, Trainingsjacken und Schoner können direkt bei uns bezogen werden. Das Material wird erst nach Zahlungseingang übergeben. Wir behalten uns Anpassungen an der Preisliste vor. Jedes Mitglied erhält kostenlos einen Tomodachi Badge, welcher auf den Kragen hinten aufgenäht wird (siehe Bild).



### Anfänger benötigen folgende Ausrüstung:

Dogi, Schienbeinschoner, Handschütze und Tiefschutz (nur Buben und Männer). Bonsai Kids benötigen nur ein Dogi.

## Turniere

Die Teilnahme an Turniere ist freiwillig und auch Mitglieder, welchen das Dojotraining genügt, sind selbstverständlich herzlich willkommen bei uns. Wenn sich jemand für eine Turnierteilnahme ausspricht, setzen wir eine regelmässige Anwesenheit und den entsprechenden Einsatz im Training voraus.

Wir haben jederzeit ein offenes Ohr für Anregungen und Kritik. Wir sind uns bewusst, dass vor oder nach dem Training nicht immer viel Zeit übrig bleibt um gewisse Themen anzusprechen. Gerne sind wir auch per Mail oder Telefon erreichbar.

Sportliche Grüsse, Osu!  
Luigi & An Polimeno