

DOJO ETIKETT

A Dojo Etikett a Karate része!

Ismerete és betartása legalább olyan fontos, mint a Karate technikák elsajátítása.

Tisztelet:

Tiszteld Stílusodat, Dojo-dat, Edzőtársaidat, Mesteredet! Légy hűséges hozzájuk és az általuk képviselt elvekhez!

Tiszteletadás állásban meghajlással:

A Dojo-ba való belépéskor, ill. annak elhagyásakor,

tatamira lépéskor, illetve annak elhagyásakor,

a gyakorlás és a páros gyakorlatok megkezdésekor illetve befejezésekor,

a Sensei /Mester/ és egymás köszöntésekor.

Tisztaság...

Ügyelj a Dojo tisztaságára! A Dojo rendes, tiszta és biztonságos állapotának fenntartásáért mindig és mindenki felelős!

A Dojo-ba csak mezítláb léphetsz! Az öltözőben, a folyosón és a mellékhelyiségekben viselj papucsot!

Karate ruhádat és a védőfelszerelésedet mindig tartsd rendben és tisztán! Edzés után összehajtva tedd el a táskádba!

Mindig ápoltan, tisztán jelenj meg az edzéseken! A körmöket rövidre kell vágni, a hosszú hajat össze kell gumizni! A nők, lányok lehetőleg fehér pólót hordjanak a karategi (karate ruha) alatt.

A Dojoban...

A Dojo-ban mindig fegyelmezetten viselkedj!

Az edzés megkezdése előtti időt hasznosan, bemelegítéssel, csendes gyakorlással töltsd (szabad küzdelem gyakorlása tilos)!

Ne rohangálj, ne hangoskodj /az öltözőkben és a folyosón sem/, még akkor sem, ha éppen nem folyik ott edzés.

Edzés előtt csak a Mester engedélyével és jelenlétében szabad játszani!

Amikor a Mester nem tartózkodik a Dojo-ban, akkor a rangidős tanítvány felel a rendért, és a fegyelem megtartásáért.

Edzésen...

Ne zavarj az edzést beszélgetéssel, nevetgéssel! **TANULJ!**

Sorakozónál mindig övfokozat szerint állj be a sorba!

Az edzésekre mindig pontosan érkezz! Késés esetén a terembe való belépés és tiszteletadás után ülj le seiza-ba /japán ülés/, és várd meg az edzésvezető engedélyét az edzés megkezdésére!

Az edzésen csak seiza-ban /japán ülés/ vagy az edzésvezető engedélyével törökülésben ülhetsz! Tiszteletlenség szétvetett vagy nyújtott lábakkal ülni, vagy feküdni.

Betegségről, sérülésről edzés előtt számolj be az edzőnek!

Az edzéseken nem viselhetsz órát, ékszereket és hajcsatot!

Egyéb...

Lehetőség szerint minden edzésen vegyél részt!

Eddz keményen, viselkedj udvariasan!

Soha ne becsüld le ellenfeleidet, edzőtársaidat!

Ne káromkodj, ne viselkedj közönségesen, vagy indulatosan!

Edzéseken mindig ügyelj edzőtársaid és saját testi épséged megóvására!

Segítsd a nálad alacsonyabb fokozattal rendelkező társaidat és engedelmeskedj a magasabb fokozatúaknak, fogadd meg tanácsaikat!

Tilos karate tudásoddal visszaélni vagy kérkedni!

Tilos Mestered engedélye nélkül más karate stílus, vagy harcművészeti iskola edzéseit látogatni!

Vigyázz saját és mások értékeire!

A havidíjat időben /a hónap első három edzésének valamelyikén/ fizess be!

Ha valamit nem tudsz, vagy nem értesz, akkor nyugodtan kérdezd meg Mesteredet vagy magasabb fokozatú társaidat!

