



Klub Karate GANKAKU

ETYKIETA DOJO

1. Przed każdym wejściem do sali (Dojo) i wyjściem z niej, należy zatrzymać się w wejściu przodem do sali i wykonać ukłon z powiedzeniem "oss". Jest to oznaka szacunku dla Dojo i osób znajdujących się w nim.
2. Osoba, która spóźniła się na zajęcia powinna po wejściu do Dojo ukłonić się i usiąść w "seiza" niedaleko wejścia zwracając się twarzą do sali. Kiedy prowadzący powie, że można wstać, należy zwrócić się twarzą do niego i wykonać ukłon odpowiadając "oss". Następnie należy szybko dołączyć do ćwiczących.
3. Jeżeli podczas ćwiczeń rozwiąże się "karatega", należy ją poprawić w przerwie między ćwiczeniami, odwracając się tyłem do ćwiczących lub partnera z którym się ćwiczy.
4. Polecenia wydawane przez prowadzącego należy wykonywać sprawnie.
5. Podczas zajęć, nie należy zmieniać bez powodu swojego miejsca. Jeżeli trzeba to zrobić nie powinno się przechodzić między prowadzącym a ćwiczącymi.
6. Kiedy prowadzący zajęcia zwraca się z jakąś informacją, jej zrozumienie należy potwierdzić wypowiadając "oss". Podobnie należy się zachować, gdy wraca się do nas osoba z wyższym stopniem.
7. Kiedy rozpoczynają się ćwiczenia w parach, osoby niższe stopniem podchodzą do partnera z wyższym stopniem i pierwsze wykonują ukłon w jego stronę. Ukłon jest odwzajemniony.
8. Nie należy swoim zachowaniem w Dojo rozpraszać innych. Koncentracja i powaga pomaga wykonywać polecenia prowadzącego zajęcia.
9. Podczas przerwy w wykonywaniu ćwiczeń nie należy rozmawiać, śmiać się czy opierać się o ścianę. Najlepiej rozluźniać zmęczone mięśnie i rozciągać je.
10. Kiedy prowadzący tłumaczy daną technikę całej grupie, wszyscy powinni przyjąć odpowiednią postawę, tzn. stać w pozycji pionowej lub odpowiednio usiąść (w seiza, "po turecku", z kolanami ugiętymi objętymi rękoma) w takiej odległości aby wszystko doskonale widzieć i słyszeć. Siadanie z nogami rozstawionymi, podpieranie się rękoma w czasie siedzenia, kładzenie się na podłodze, opieranie się o ścianę, traktowane jest jako niegrzeczne i może być zwrócona uwaga przez instruktora.
11. Wszyscy ćwiczący w Dojo powinni dbać o higienę osobistą. Na zajęcia należy przychodzić z czystymi rękoma i nogami, nie przepracowanym ciałem, z obciętymi paznokciami, z czystą, świeżą i dobrze złożoną "karategą". Jeżeli ktoś nosi długie włosy, powinien je odpowiednio wiązać, nie używając metalowych spinek ze względów bezpieczeństwa.
12. Nie można wchodzić do Dojo w butach. Wszyscy ćwiczący mają obowiązek dbać o czystość i porządek.
13. Z szatni do Dojo przechodzimy w klapkach. Przed wejściem na miejsce treningu należy zostawić swoje klapki w wybranym do tego miejscu.
14. Podczas treningu ćwiczący nie mogą mieć założonej biżuterii, łańcuszków i różnego typu opasek. Wymagają tego względy bezpieczeństwa oraz skromność.