

# Zásady správanie sa v Dojo Karate klubu Považská Bystrica (Pravidlá a etiketa)



## I. Dojokun (pravidlá správania sa)

Pravidlá správania sa človeka cvičiaceho Karate alebo, ktorý cvičí karate v Dojo a mimo neho – etika v Dojo. Základné pravidlá „DOJOKUN“ založil okinawský majster karate SAKUGAWA Satumushi (1733 – 1815), ktorý sa pritom orientoval na čínske formy DOJOKUN siahajúce ďaleko do minulosti.

## II. Etiketa a pravidlá v Dojo Karate klubu Považská Bystrica

- Dojo je miesto, kde sa tréningom pripravujeme telesne aj morálne. Adepti majú rešpektovať Dojo a dodržiavať nasledovnú etiketu Karate klubu Považská Bystrica:
- Adepti majú sledovať svoj tréningový časový plán a nesmú meškať na tréningy. Vo výnimočnom prípade meškania môžu byť ospravedlnené formou trestu 50-50-50 (kľukov- sklapovačiek-drepov), bez ohľadu na dôvod meškania. Zaradiť sa medzi cvičiacich, alebo opustiť Dojo počas cvičenia smie cvičenec len so súhlasom toho kto vedie tréning.
- Ak spolu s Vami vstupuje starší adept nechajte ho vstúpiť prvého.
- Buďte vždy úctiví k svojim učiteľom, pokročilejším študentom a rodičom.
- Skôr ako začne tréning, choďte na toaletu a napite sa !!! Počas tréningu nie je dovolené prerušiť tréning a opustiť ho (napr. ísť na toaletu, napiť sa, ísť za rodičmi aj keď sedia na lavičke). V prípade nutnosti je potrebné vypýtať si súhlas od trénera.
- Snažte sa mať svoje KARATE GI, AIKIDO GI (kimono) stále čisté a vyžehlené. V Dojo cvičte len v čistom KARATE GI, AIKIDO GI (kimone).
- Majte stále na tréningu ostrihané nechty na rukách a na nohách, aby ste počas tréningu nezranili partnerov. Taktiež všetky retiazky, náramky náušnice, pearcing, hodinky a pod. odložte pred tréningom, aby ste nezranili seba a partnerov pri cvičení.
- Na tatami (žinienkach) sa cvičí vždy naboso (nie v ponožkách, alebo teniskách). Na parketách môžete cvičiť naboso (doporučuje sa), alebo v teniskách, ktoré nesmú farbiť parkety. Z dôvodu bezpečnosti je prísne zakázané cvičiť v ponožkách.
- Nejedzte a nepite veľa hodinu pred tréningom.
- Rozkladanie a skladanie tatami, rozcvička a pod. je súčasťou tréningu !!!
- Počas tréningu počúvajte pozorne a seriózne, ak vám radí učiteľ, alebo skúsenejší Karateka (Karatista), Aikidoka (Aikidista).
- Ak používate tréningové náradie, narábajte s ním opatrne. Uistite sa, či ste ho po použití vrátili späť na pôvodné miesto.
- Ak máte nejaké otázky a pripomienky, nevyrušujte trénera počas vysvetľovania, ale počkajte kým skončí a zdvihnutím ruky dáte najavo, že by ste sa chceli niečo opýtať, alebo poznamenať.
- Cigarety, alkohol a drogy ničia vaše zdravie, neužívajte ich, nepomôže to vášmu KARATE, AIKIDO.
- Ak ste zranení alebo chorí, netrénajte pokiaľ sa vaše zdravie nedostane na normálnu alebo prijateľnú úroveň.
- Každý odpovedá na úklon úklonom.
- Zaradiť sa medzi cvičiacich, alebo opustiť Dojo počas cvičenia smie cvičenec len so súhlasom toho kto vedie tréning.
- Dôležitou súčasťou etikety je pozdrav. Je to obyčajne krátky úklon, nazývaný „**Rei**“. V Dojo, v zásade používame formálny úklon, ktorý sa používa pri oficiálnych príležitostiach (napr. pri začiatku a konci tréningu, pred začatím cvičenia s partnerom a pod.).
- Každý člen Karate klubu Považská Bystrica je povinný rešpektovať pravidlá slušného správania sa.

V prípade porušenia týchto pravidiel tréner, alebo výbor Karate klubu Považská Bystrica udelí trest za toto porušenie.