

ETYKIETA DOJO

1. Kiedy wchodzisz do Dojo lub je opuszczasz, stań w wejściu, przodem do sali, wykonaj ukłon i powiedz "OSU". Takie zachowanie jest dowodem szacunku dla Dojo i osób znajdujących się w nim.
2. Jeśli spóźniłeś się na trening, wejdź do Dojo jak jest to opisane w punkcie (1), siądź w pozycji SEIZA (ceremonialna pozycja siadu na piętach) niedaleko wejścia zwrócony twarzą do ściany (odwrócony tyłem do ćwiczących). Czekaj tak z zamkniętymi oczami w MOKUSO na znak od instruktora. Kiedy instruktor powie ci, że możesz wstać, zrób to, zwróć się twarzą do niego, wykonaj ukłon, powiedz "OSU" i "Shitsurei Shimasu" (w wolnym tłumaczeniu oznacza to mniej więcej "Przepraszam za zakłócenie zajęć, przepraszam za spóźnienie"), a następnie szybko dołącz na koniec grupy ćwiczących. Osoby często spóźniające powinny mocniej starać się, aby być zawsze na czas.
3. Nie jedz nic, nie pij, nie pal papierosów ani nie żuj gumy przebywając lub ćwicząc w Dojo.
4. Nie zdejmuj z siebie żadnej części karate-gi w czasie treningu dopóki nie zostanie ci to polecane.
5. W czasie zajęć jeśli otrzymasz polecenie do wykonania jakiegoś zadania, zmiany pozycji lub ustawienia w grupie, zawsze przemieszczaj się szybko i sprawnie. NIE SPACERUJ.
6. W czasie zajęć nie przystępuj do walki (KUMITE) bez obecności i kontroli instruktora, a w jego obecności nie rozpoczynaj jej dopóki nie otrzymasz od niego jasnego pozwolenia na to.
7. Nigdy nie proś wyższego stopniem do ćwiczenia lub kumite. Jednak nie powinieneś odmówić tego, jeśli o to poprosi cię ktoś starszy stopniem.

8. W czasie zajęć nie wychodź z rzędu z żadnego powodu bez poproszenia instruktora o pozwolenie na to i otrzymania jego zgody. Jeśli musisz opuścić swoje miejsce, nie przechodź między instruktorem a rzędem ćwiczących. Przejdź za rzędem w którym stałeś na jego bok w dowolną stronę, a stamtąd poruszaj dalej.

9. Na terenie Dojo zawsze zwracaj się do instruktora i starszych stopniem zgodnie z należnym im tytułem (SEMPAI, SENSEI, SHIHAN) bez używania ich imion. Zawsze kiedy zwracają się oni do ciebie, potwierdź zrozumienie przekazanej informacji wypowiedzeniem GŁOŚNO i WYRAŹNIE "OSU".

10. Traktuj swój trening zawsze poważnie. Nie przeklinaj, nie śmieję się, nie chichocz, nie rozmawiaj, nie zachowuj się nonszalancko lub nieuważnie, nie powoduj niepotrzebnych przerw w czasie treningu. W czasie zajęć karateka powinien zawsze być czujny i zachowywać się poważnie. Czekać na następne polecenie instruktora zawsze powinieneś stać w pozycji FUDO-DACHI.

Posiadanie wyższego stopnia (szczególnie czarnego pasa) nie upoważnia cię do wprowadzania rozluźnienia i domowej atmosfery w Dojo. Nie marnuj czasu swojego i innych ćwiczących jeśli nie jesteś przygotowany, aby traktować trening poważnie, a współćwiczących z szacunkiem i powagą, na którą zasługują. Dotyczy to także opuszczania zajęć przed ich oficjalnym zakończeniem. Jeśli nie otrzymasz od instruktora indywidualnego pozwolenia na wyjście, powinieneś pozostać na treningu do momentu oficjalnego zakończenia treningu przez instruktora z pozwoleniem na wyjście ćwiczących.

Łamanie powyższych zasad nie jest tolerowane w Dojo i wyklucza osobę nie przestrzegającą ich z możliwości uczestnictwa w treningu.

11. Aby poprawić lub zawiązać ponownie swój pas uklęknij na swoje prawe kolano. Aby poprawić swoją karate-gę, obróć się na prawo od frontu grupy ćwiczącej lub partnera z którym akurat ćwiczysz. Ucz się szanować swój pas jako symbol swojego wysiłku i pracy na treningu.

12. Instruktor prowadzącego zajęcia powinieneś traktować z szacunkiem przynależnym starszemu stopniem i nauczycielowi, który poświęca ci swój czas i umiejętności. Wszystkie instrukcje i polecenia wydawane przez niego w Dojo powinny przestrzegane i wykonywane dokładnie, bez zastrzeżeń czy dyskusji. Nie dyskutuj z instruktorem i nie podważaj jego poleceń. Nigdy nie zabieraj głosu na zajęciach, dopóki instruktor ci na to nie pozwoli lub o to poprosi. Zrozumienie każdego polecenia potwierdź zawsze wypowiedzeniem GŁOŚNO i WYRAŹNIE "OSU". Postępowanie niezgodne z opisanymi regułami nie jest tolerowane w Dojo w żaden sposób.

Pamiętaj jednak, że instruktor nie może wydać ci polecenia wykonania jakiegokolwiek ćwiczenia lub zadania, którego sam osobiście wcześniej nie wyjaśnił, zaprezentował, wykonał lub nie jest w stanie wykonać. Jeśli mimo to będziesz miał trudności z wykonaniem jakiegoś ćwiczenia, staraj się to zrobić najlepiej jak potrafisz. Takie posłuszeństwo rozwija więź zaufanie pomiędzy instruktorem i ćwiczącym, które wzmacnia wzajemny szacunek oraz upraszcza i przyspiesza proces nauczania.

13. Dbaj o swoją higienę osobistą. Zawsze powinieneś mieć obcięte i czyste paznokcie u swoich dłoni i stóp. Pamiętaj, aby wybierając się na trening mieć zawsze czyste ręce i stopy. Dla nikogo nie jest przyjemne ćwiczenie w bliskim kontakcie z osobą, która jest brudna.

14. W czasie przerwy nie wolno siedzieć na krzesłach, opierać się o ściany czy leżeć. Zawsze staraj się wykonać jakieś dodatkowe ćwiczenie np. rozluźniające zamiast tracić czas.

15. Pamiętaj że KAŻDY z ćwiczących jest odpowiedzialny za dbanie o czystość, porządek i bezpieczeństwo w Dojo.

16. Twoja karate-ga musi być zawsze schludna i czysta. Nie powinieneś NIGDY prać swojego pasa, co najwyżej możesz go wyprasować na sucho, gdyż symbolizuje on ducha twojego ciężkiego treningu. Bez względu na okoliczności każdy karateka-mężczyzna nie powinien nosić żadnych t-shirt'ów lub innego ubrania pod karate-gą.

17. Dla bezpieczeństwa i skromności nie noś żadnej biżuterii ani zegarków w czasie treningu lub kiedykolwiek mając na sobie karate-gę.

18. Pamiętaj zawsze, aby przed treningiem odwiedzić toaletę. Przypadkowe uderzenie w pełny pęcherz może być bardzo niebezpieczne. Staraj się zawsze pamiętać, że dla organizmu człowieka nie jest dobre, aby trenować z pełnym żołądkiem. Unikaj więc jedzenia posiłków na minimum jedną godzinę przed rozpoczęciem treningu.