



ETYKIETA DOJO I BEZPIECZEŃSTWO

Spis treści

1. Etykieta dojo.....	2
2a. Bezpieczeństwo	4
2b. Zasady dla odwiedzających dojo.....	5

1. Etykieta dojo

- Każdy adept powinien dbać o higienę ciała i schludny wygląd. Wykluczony jest udział w zajęciach aikido z niedyspozycją ciała lub kontuzją.
- Oczekiwaną normą zachowania jest punktualność. Wejście na salę (*dojo*) odbywa się wyłącznie w obecności prowadzącego zajęcia (*shihan, sensei, senpai*) lub po wyrażeniu przez niego zgody. Wchodząc na salę, adepci aikido wykonują ukłon w stronę *kamiza*. W przypadku spóźnienia aikidoka czeka w pozycji *seiza* (siad japoński) na skraju maty (*tatami*) przy *shimoseki*. Po otrzymaniu zgody od instruktora spóźniony uczeń kłania się w kierunku *kamiza* i dyskretnie dołącza do ćwiczących.
- Po wejściu na salę nie powinno się spacerować, biegać czy wykonywać ćwiczeń. Wszyscy ustawiają się w szeregu wzdłuż *shimoza* i czekają w skupieniu na rozpoczęcie zajęć.
- Zajęcia aikido rozpoczynają się od zbiórki (*seiretsu*). Ustawienie wymaga zachowania hierarchii stopni. Po prawej stronie przy *yoseki* ustawia się najwyższy rangą uczeń i adekwatnie najniższy rangą zajmuje miejsce po lewej stronie - przy *shimoseki*.
- Prowadzący rozpoczyna zajęcia, wykonując pierwszy ukłon w stronę *gaku* (komenda: *shomen ni rei*), drugi w kierunku uczniów (komenda: *otagai ni rei*). Uczniowie zobowiązani są odpowiedzieć słowami *onegai shimasu*, co jest formą odpowiedzi na zaproszenie i deklaracji do treningu.
- Ukłony są oznaką szacunku i wysokiej kultury osobistej. Powinny być stosowane kurtuazyjnie podczas zaproszenia do ćwiczenia, podziękowania za wspólne ćwiczenie, zmiany współćwiczącego itp.
- Podstawową metodą pracy jest wielokrotne powtarzanie techniki zademonstrowanej i wyjaśnionej przez nauczyciela. Jeśli pojawia się problem z techniką najlepiej jest poprosić o wyjaśnienia prowadzącego zajęcia. Nigdy nie woła się nauczyciela, ukłon w jego kierunku w zupełności wystarczy. Można poprosić o pomoc dodając słowa *onegai shimasu*. Po otrzymaniu wyjaśnień od nauczyciela słowem *wakarimasu* potwierdza się ich zrozumienie, a sentencją *domo arigato* dziękuje się za wskazówki.
- Kiedy instruktor przerywa trening komendą *yame*, wszyscy powinni przestać ćwiczyć i w skupieniu wysłuchać uwag oraz wyjaśnień. Zabronione - bo nieeleganckie - jest w tym czasie przyjmowanie lekceważącej postawy lub odwracanie się tyłem. Gdy nauczyciel skończy demonstrację, wszyscy ukłonem potwierdzają jej zrozumienie i powracają do ćwiczenia. O wznowieniu ćwiczeń informuje komenda *hajime*.
- W sytuacjach takich jak: zbiórka, demonstracja lub wyjaśnienia nauczyciela, przerwa w ćwiczeniu, uczeń powinien przyjąć pozycję niskiego siadu - *seiza*.
- Sygnałem oznajmiającym zakończenie ćwiczeń jest komenda: *soremade*. Po jej usłyszeniu studenci zaprzestają ćwiczeń, przyjmują w kierunku *kamiza* pozycję *shizentai* (naturalna postawa ciała) i oczekują na ukłon nauczyciela.

- Bezpośrednio po zaprzestaniu ćwiczeń wykonywane są dwa ukłony. Pierwszy w kierunku *kamiza* i drugi wzajemny nauczyciel - uczniowie. W obu przypadkach *sensei* rozpoczyna, jako pierwszy. Jeśli miało miejsce ćwiczenie z partnerem, to wskazane jest podziękowanie mu oddzielnym trzecim ukłonem.
- Ceremonia zakończenia składa się z dwóch części: z zakończenia ćwiczeń i oddzielnego zakończenia zajęć. Pierwsza część definitywnie kończy ćwiczenia i odbywa się w dowolnym miejscu *tatami* (maty). Druga jest oficjalnym zakończeniem zajęć, które odbywa się podczas zbiórki, jest formą podsumowania, podziękowania i pożegnania.
- Zakończenie zajęć odbywa się na zbiórce końcowej. Podobnie jak na rozpoczęcie uczniowie ustawiają się w szeregu *seiretsu*. Następnie siadają w *seiza*. Jest to moment do podsumowania zajęć. Nauczyciel może przedstawić swoje spostrzeżenia, dać uwagi, co do dalszego rozwoju itp. *Sensei* kończy zajęcia, wykonując pierwszy ukłon w stronę *gaku* (komenda: *shomen ni rei*), drugi w kierunku uczniów (komenda: *otagai ni rei*), którzy są zobowiązani odpowiedzieć słowami *domo arigato gazaimashita*, co jest formą podziękowania za trening. Uczestnicy zajęć wstają po komendzie *kiritsu*. Następuje wzajemny ukłon nauczyciel – uczniowie, co kończy trening.



2a. Bezpieczeństwo

BEZPIECZEŃSTWO JEST NADRZĘDNA ZASADA OBOWIAZUJĄCA W DOJO.

- Każda osoba przebywająca w dojo zobowiązana jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w całym dojo (włączając korytarze, szatnie, łazienki) i podporządkowania się poleceniom instruktorów prowadzących zajęcia. Za zachowanie osób niepełnoletnich odpowiedzialni są rodzice/opiekunowie.
- Do momentu rozpoczęcia zajęć za bezpieczeństwo dzieci przebywających w dojo odpowiedzialni są rodzice lub opiekunowie.
- Zawsze należy słuchać poleceń prowadzącego trening.
- Ćwicz z uwagą, w ciszy, bez zbędnych rozmów i dyskusji.
- Stale udoskonalaj pady - to podstawa bezpieczeństwa.
- Dbaj o higienę osobistą. Twoje *keikogi* (kimono) powinno być zawsze czyste. Poza *tatami* chodzimy zawsze w klapkach.
- Na macie ćwiczymy na bosą albo w *tabi* - tradycyjnych, sięgających kostki japońskich skarpetach z osobnym palcem.
- W czasie treningu na macie nie wolno nosić zegarków, bransoletek, obrączek, łańcuszków, kolczyków oraz innych ozdób i biżuterii.
- Pamiętaj o tym, by na treningu mieć zawsze krótko obcięte paznokcie.
- Zmyj mocny makijaż i zepnij długie włosy.
- Nie przychodź na trening po spożyciu alkoholu lub pod wpływem środków odurzających.
- Nie wnoś na matę i nie spożywaj jedzenia oraz napojów. Nie żuj gumy.
- Wyłącz telefon komórkowy lub wyciszyć jego dzwonek.
- Jeśli wykonujesz technikę (*tori*) to od Ciebie zależy bezpieczeństwo partnera i otaczających was ćwiczących. Patrz gdzie rzucasz. Dźwignie zakładaj z wyczuciem. Pamiętaj, że Ty też będziesz *uke*.
- W trakcie ćwiczenia wykonuj tylko technikę pokazaną przez instruktora. Jeśli chcesz ćwiczyć inną technikę poproś o zgodę prowadzącego zajęcia.
- O problemach zdrowotnych, niepokojących objawach masz obowiązek zawiadomić instruktora przed treningiem, lub w czasie treningu jeżeli objawy te pojawiły się dopiero wtedy. Każde złe samopoczucie, uraz, skaleczenie, wypadek itp. należy natychmiast zgłosić instruktorowi.
- Po wejściu do dojo wyjmij z pokrowca *bokken* i *jo*, aby w razie potrzeby sprawnie rozpocząć trening z bronią. Niedopuszczalne jest pozostawianie broni w pozycji pionowej – oparte o ścianę, drabinki. Pokrowce z bronią i broń zawsze kładź płasko na podłodze.
- Jeśli musisz opuścić dojo, zgłoś ten fakt osobie prowadzącej trening.
- Przed i po treningu uczniowie przebywając w dojo powinni się odpowiednio zachowywać, mówić cicho, nie obracać się tyłem do *kamiza* i nie powinni przyjmować lekceważącej postawy.

- Jeśli masz wątpliwości co do właściwego zachowania, należy po prostu być rozważnym, uprzejmym i grzecznym. Zawsze warto zapytać starszych stopniem, którzy chętnie udzielą odpowiedzi.
- Jeśli organizacja dojo wymaga specjalnych przygotowań, zawsze pomagaj przy rozkładaniu, składaniu i czyszczeniu maty.

2b. Zasady dla odwiedzających dojo

- Jeśli nie przyszedłeś do dojo ćwiczyć, a tylko popatrzeć lub czekasz na swoje dziecko/podopiecznego, usiądź na widowni i w milczeniu obserwuj ćwiczących.
- Do dojo wchodzimy w czystym obuwiu lub w klapkach.
- Na matę możesz wejść wyłącznie na boso – zabronione jest wchodzenie w butach lub w klapkach.
- Przed wejściem do dojo wyłącz telefon komórkowy. Jeśli musisz rozmawiać, zrób to na zewnątrz sali.
- Podczas treningu nie komentuj zachowań instruktora lub ćwiczących.
- Jeśli chcesz się czegoś dowiedzieć, udzielić informacji porozmawiaj z instruktorem po zakończeniu treningu.
- Nie przeszkadzaj w żaden sposób ćwiczącym na macie.
- Zabronione jest przebywanie w dojo po spożyciu alkoholu lub pod wpływem środków odurzających.
- Instruktor ma prawo wyprosić z dojo każdą nieodpowiednio zachowującą się osobę.

