

# CHOJNICKIE STOWIECZYSTWO AIKIDO

[www.aikido.chojnice.pl](http://www.aikido.chojnice.pl)

[aikido@chojnice.pl](mailto:aikido@chojnice.pl)

tel. 71-39 16 29

## ETYKIETA DOJO

Etykieta dojo nie jest formą okazywania uwielbienia dla instruktora lub Aikido – jest tylko zbiorem zasad ułatwiających studiowanie i praktykowanie aikido. Postępując wg zasad etykiety okazuje się szacunek dla twórcy aikido, **O'Sensei Morihei Ueshiba**, swojego instruktora, wszystkich ćwiczących, a także dla samego siebie.

### Zapamiętaj ZŁOTĄ ZASADĘ: jeśli czegoś nie wiesz, zapytaj instruktora.

#### PIERWSZY TRENING:

1. Przed rozpoczęciem zajęć poinformuj instruktora o tym, że będziesz ćwiczyć po raz pierwszy. W ten sposób instruktor zwróci na Ciebie specjalną uwagę podczas treningu i wytłumaczy podstawowe elementy aikido.
2. Poinformuj instruktora o ewentualnych przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń, technik. Jeśli miałeś wcześniej kontuzje albo problemy zdrowotne instruktor musi o tym wiedzieć.
3. Najważniejszą osobą na treningu jest instruktor – podczas zajęć jest on odpowiedzialny za bezpieczeństwo wszystkich ćwiczących. Dlatego należy wykonywać wszystkie jego polecenia (wyjątek – punkt 2).
4. Najlepszym strojem do ćwiczeń jest **keikogi** – specjalny biały strój do ćwiczeń składający się z bluzy, spodni oraz pasa. Jeżeli nie posiadasz **keikogi** wystarczą długie spodnie dresowe oraz t-shirt.
5. Przed treningiem zdejmij wszelką biżuterię oraz zegarek. W ten sposób chronisz siebie i innych od drobnych urazów.
6. Na macie ćwiczymy na boso. Możesz jednak ćwiczyć w białych skarpetkach albo specjalnych butach typu TABI.
7. Idąc z szatni na matę lub udając się do toalety, załóż laczki (**zori**). Czystość maty zależy również od Ciebie.
8. Staraj się krótko obcinać paznokcie, aby nie podrapać swojego partnera.
9. Przed wejściem na matę wyłącz telefon komórkowy. Jeżeli jednak zapomniałeś o tym i Twój telefon zadzwoni, wyłącz go bez odbierania.
10. Jeśli wchodzisz lub wychodzisz z dojo obróć się twarzą w stronę **kamiza** (ściana honorowa najczęściej z portretem O'Sensei) i ukoń się. Kłaniając się pozdrawiasz wszystkich ćwiczących w dojo.
11. Przed treningiem uczniowie siadają w seiza przed instruktorem w jednym lub kilku rzędach – najwyżsi stopniem od lewej strony instruktora, a po Twojej prawej stronie.
12. W momencie wejścia instruktora na matę powinna panować cisza.
13. Na początku treningu student najwyższy stopniem nakazuje **Sensei Rei** – ukoń w stronę instruktora. Po tym kłaniają się pozostali uczniowie mówiąc "**Onegai Shimasu!**". Na koniec treningu dziękujemy sobie zwrotem „**Arigato gozaimasu!**”.
14. Pierwszym elementem treningu jest rozgrzewka – wykonuj tylko te ćwiczenia, które prezentuje instruktor.
15. Najlepszą atmosferą do studiowania Aikido jest cisza. Dlatego nie rozmawiaj w czasie, kiedy instruktor prezentuje techniki, a podczas ćwiczeń z partnerem ogranicz swoje rozmowy do minimum.
16. Rozpoczynając i kończąc ćwiczenie zawsze ukoń się swojemu partnerowi – w ten sposób dziękujesz mu za wspólne ćwiczenie.
17. Gdy instruktor przerywa ćwiczenia by pokazać nową technikę, usiądź jak najszybciej w **seiza** lub "po turecku". Po wyjaśnieniach podziękuj ukłonem i wróć do ćwiczeń.
18. Aby zwrócić uwagę instruktora, ukoń mu się. Po wyjaśnieniach instruktora podziękuj ukłonem.
19. Nie jedz na żuj gumy podczas zajęć. Picie dozwolone po uzyskaniu zgody instruktora prowadzącego zajęcia.

#### INNE ZASADY:

- Zwracając się do nauczyciela należy zawsze używać zwrotu "**Sensei**" – mistrz, instruktor, nauczyciel.
- Od Ciebie zależy bezpieczeństwo partnera i otaczających was ćwiczących. Patrz gdzie rzucasz. Dźwignie zakładaj z wyczuciem. Pamiętaj, że Ty też będziesz **uke**.
- Jeśli spóźniłeś się na zajęcia, poczekaj z boku maty na zgodę instruktora na wejście na matę.
- Każdy wypadek należy natychmiast zgłosić instruktorowi.
- Dbaj o czystość dojo - jeśli zobaczysz jakies śmieci na macie usuń je od razu.
- Jeżeli nie wiesz jak wykonać jakąś technikę, poproś instruktora o wyjaśnienia – podejdź do niego, ukoń się w pozycji **tachi** i zadaj pytanie. Nie krzycz z daleka i nie machaj ręką.
- W przypadku kiedy chcesz opuścić dojo przed skończeniem treningu albo np. wyjść do toalety powiadom o tym instruktora.
- Jeśli instruktor pokazuje część techniki, nie wykonuj jej całej sądząc, że wiesz co będzie następane.
- Gdy zostaniesz wywołany na środek przez instruktora krzyknij **HAI!**, ukoń się i wystąp na środek. Po skończeniu demonstracji podziękuj instruktorowi i wróć na miejsce.
- Jeśli nie wiesz jak się zachować w danej sytuacji zapytaj się instruktora lub starszego ucznia.
- Kiedy w dojo nie ma instruktora należy słuchać poleceń ucznia najstarszego stopniem.
- Jeśli Twoje kimono wymaga poprawy ukoń się partnerowi, przejdź na skraj maty i popraw je.
- Kiedy nie zgadzasz się z partnerem w kwestii wykonania jakiejś techniki zapytaj o nią instruktora. Nie siłuj się.
- Jeśli chcesz ćwiczyć inną technikę poproś o zgodę nauczyciela.
- Jeśli organizacja dojo wymaga specjalnych przygotowań, zawsze pomagaj przy rozkładaniu, składaniu i czyszczeniu maty. Jest to honor i zaszczytny obowiązek każdego ucznia.
- Nie porównuj instruktorów – każdy z nich ma coś wyjątkowego do przekazania. Od Ciebie zależy czy to odkryjesz.
- Trenując w innym dojo zawsze zapoznaj się z jego zasadami. Pamiętaj, że Twoje zachowanie zawsze rzutuje na Twoje własne dojo. Jesteś wizytówką Twojego dojo.

#### ETYKIETA DLA ODWIEDZAJĄCYCH DOJO:

1. Jeśli nie przyszedłeś do dojo ćwiczyć, a tylko popatrzeć, usiądź na widowni i w milczeniu obserwuj ćwiczących.
2. Na matę można wejść tylko boso – zabronione jest wchodzenie w butach lub w kłapkach.
3. Przed wejściem do dojo wyłącz telefon komórkowy. Jeśli musisz rozmawiać, uczyni to na zewnątrz sali.
4. Podczas treningu nie komentuj zachowania instruktora lub ćwiczących.
5. Jeśli chcesz się czegoś dowiedzieć, poproś instruktora o wyjaśnienia.

**Nie przeszkadzaj w żaden sposób ćwiczącym na macie.**

