



## Dojo etikett

A Kyokushin Karate egy klasszikus harci művészet. Az egymás közötti kapcsolatokat a Dojoban a hagyományos japán karate tradíciók szabályozzák. Ezek a viselkedési normák hosszú idő alatt alakultak ki és jól beváltak. A modern nyugati társadalmakban ezek a normák nem szokásosak, tehát külön meg kell tanulnod őket, ha a Kyokushin útját akarod járni. Vannak, akik könnyen elfogadják a viselkedés szabályait, mások nehezen.

Az etikett betartásában Dojonként változik, lehet enyhébb, vagy szigorúbb. A szabályokat nem minden edző tartja és tartatja be szó szerint, de attól még léteznek és hozzá tartoznak a Kyokushin Karatéhoz.

Ha más klubban, más Dojoban edzel, tartsd be a Dojo etikettet, míg meg nem ismered a helyi eltéréseket. Nyugodt lehetsz, mert ezek nemzetközi szabályok, amelyek minden Kyokushin Dojora érvényesek.

### MIELŐTT A DOJOBA LÉPSZ

A gyakorló ruhád (karategi) mindig legyen rendes és tiszta. Ha elszakad, meg kell varrnod, vagy foltoznod. Egy javított, foltozott karategit hordani nem szégyen, de egy szakadtat, vagy piszkosat viselni igen.

A nők, lányok egyszínű fehér pólót hordhatnak a karategi alatt, a férfiak semmit!

Nem viselhetsz semmilyen ékszert, karórát edzés alatt!

A Dojoban mezítláb folyik az edzés, - a szabályok alól kivételt az edző tehet, - ezért a cipőt, papucsot szépen rendben, sorban helyezd el a Dojo bejárata mellett, ha lehet, kívül!



### A DOJOBAN

Amikor belépsz a Dojoba, vagy elhagyod azt, állj meg az ajtóban befelé fordulva, hajolj meg és mondj hangos OSU!-t. Ez jelképezi a Dojo és a bent lévők iránti megbecsülésed.

Ha beléptél a Dojoba és még nem kezdődött el az edzés, sorban menj oda a magasabb övfokozatúakhoz és meghajlással és OSU!-val köszönts őket! Kezdd a legmagasabb övfokozatúval!

Ha már bent vagy a Dojoban és nálad magasabb fokozatú lép be, várj, amíg ő maga végez a köszöntésekkel, azután menj oda hozzá és köszönts!

Ha magasabb fokozatú kezet nyújt neked, két kézzel viszonzd – ez a tisztelet jele. A kezeid tartsd egyformában, ne a csuklóját, vagy az alkarját fogd meg a bal kezeddal, mert az tiszteletlenség.

Ha feketeöves, vagy az edző lép a Dojoba, a rangidős (legmagasabb övfokozatú) karatéka vezényeljen FUDO DACHI!-t és SENPAI / SENSEI / SHIHAN NI REI!-t, a válasz: OSU!

A küzdelmet ne gyakorold, ha az edző nincs jelen.

A Dojo rendes, tiszta és biztonságos állapotának fenntartásáért mindenki felelős.

Tikos a Dojoban enni, inni, rágógumizni és dohányozni.

### AZ EDZÉS KEZDETE

Az edzés kezdetére a rangidős karatéka álljon az első sor jobb szélére, és rangsor szerint sorakoztassa a csapatot. Igazodj jobbra és előre. Amikor az edző szemben feláll a csapattal, a rangidős vezényeljen FUDO DACHI-t, majd üdvözlést: és SENPAI / SENSEI / SHIHAN NI REI!-t, és OTAGAI NI REI!-t. Mindkettőre válaszolj meghajlással és hangos OSU!-val. Ezzel az edzés elkezdődik.

### AZ EDZÉS

Ha késve érkezel az edzésre, belépés és köszönés után térdelj le az ajtó mellé, a fal felé nézve SEIZA-ba. Ha az edző szólít, állj fel, fordulj felé, hajolj meg és mondj OSU!-t. Utána gyorsan állj be a sorba! Ilyenkor már ne kezdj el a társaidnak köszönetni, beszélgetni!



## PRÓBÁLJ NEM ELKÉSNİ!

Mindig gyorsan hajtsd végre az utasításokat!

Ne lépj ki a sorból anélkül, hogy arra engedélyt kérnél az edzés vezetőjétől. Ha el kell menned, ne mászkálj a csapat és az edző közötti téren, lépj a sorod mögé, menj ki a sor mentén oldalra, és ott távozz.

Mindig a megfelelő megszólítást alkalmazd az edzésvezető felé (SENPAI, SENSEI, SHIHAN) a Dojoban. Ha hozzád szól, mindig nyugtázd hangos OSU!-val.

Ha valamit mondani akarsz az edzőnek, várd meg az alkalmas pillanatot, pl. két gyakorlat között- Yasume alatt, magyarázat idején, kérdésre, és hangos OSU!-val jelezd a szándékodat. Ha az edző megkérdezi, mit akarsz, akkor közöld vele.

Ha bármit adsz a feljebbvalódnak, mindig két kézzel nyújtsd át. Ez a tisztelet jele.

Az edzés komoly dolog. Ne nevetgélj, ne vihogj, ne beszélj, és ne szakítsd meg a gyakorlatot.

Mindig FUDO DACHI-ban várd a következő utasítást, hallgasd a magyarázatokat. Soha nem álldogálj csípőre tett kézzel.

Az edzésvezető minden utasításának kérdezés nélkül engedelmeskedned kell a Dojoban. Nem fog olyasmit kérni, amit ő maga ne próbált volna ki. Ha nem tudod helyesen végrehajtani, akkor próbáld a legjobb tudásod szerint megtenni. NE ADD FEL!

A páros gyakorlatok megkezdése előtt a partnered felé hajolj meg és mondd ONAGAI SHIMASU!-t. Amikor elváltasz a partnertől, köszönd meg neki a közös munkát, mondd ARIGATO GOSAIMASHITA!-t.

A szünetek alatt ne ülj le, ne támaszkodj, ne fekédj le! Csinálj valami hasznosat, ne vesztegesd el az edzésidődet!

## AZ EDZÉS BEFEJEZÉSE

Az edzés végén az edző felsorakoztatja a csapatot és megáll velük szemben.

A rangidős, aki az első sor jobb szélén áll, vezényeljen: SHINZEN NI REI!-t,  
Válasz: OSU!.



## Dojo etikett



Az edzésvezetőnek megköszönjük az edzést, vezényszavak: SENPAI / SENSEI / SHIHAN NI DOMO ARIGATO GOSAIMASHITA!

Válasz: ARIGATO GOSAIMASHITA!,

A társainknak is köszönetet mondunk, vezényszavak: OTAGAI NI DOMO ARIGATO GOSAIMASHITA!,

Válasz: ARIGATO GOSAIMASHITA!,

Az edző általában a KEIKO OWAARI! vezényszóval jelzi, hogy vége az edzésnek.

Mielőtt kilépsz a sorból, illik megköszönnöd a társaidnak az edzést, mondj nekik ARIGATO GOSAIMASHITA!-t jobbra, előre, hátra és balra is.

Mielőtt kilépsz a Dojoból, ne felejts el megállni az ajtóban befelé fordulva, hajolj meg és mondj OSU!-t.

### **NE FELEDD!**

A Dojo etikett ugyanúgy része a Kyokushin Karaténak, mint az ütések, rúgások, stb. Ha nem tanulsz meg, és nem tartod be, akkor nem Kyokushin Karatét csinálsz.

Senki sem kényszerít téged, hogy a Kyokushin útját járd, járhatod a saját utadat, ha azt jobbnak tartod. Ellenben, ha edzéseken veszel részt, a Dojo közösségéhez tartozol, azt önként vállalod, tehát be kell tartanod az udvariasság szabályait, tisztelned kell a rangban feljebb lévőket, de nem csak őket, hanem minden társadat.

A tisztelet kijár a rangban feljebb lévőeknek, tehát kijár neked is a nálad alacsonyabb övfokozatúaktól – EBBEN A SORRENDEN!