



ETYKIETA DOJO

Etykieta "Dojo" (miejsce treningu, sala) jest zbiorem zasad, regulujących zachowanie się uczestnika w miejscu treningu karate i poza nim. Zawiera przysięgę, zasady etyczne oraz ceremoniał, charakterystyczny dla treningów karate.

1. Uczestnik treningu jest zobowiązany do przestrzegania etykiety Dojo.
2. Wejście do Dojo - to nie tylko wejście do budynku, ale także wejście do miejsca, gdzie obowiązuje dyscyplina i idea doskonalenia się w aspekcie psychicznym i fizycznym.
3. Wchodząc do Dojo należy wykonać ukłon w pozycji stojącej (nogi połączone są piętami, wyprostowane dłonie przy udach, pochylamy głowę w milczeniu).
4. Następnie należy pozdrowić będących w środku uczestników głośnym okrzykiem "Osu", przyjmując pozycję zasadniczą "fudo-dachi".
5. Ukłony (oddawanie honorów) są zewnętrzną oznaką dyscypliny, kultury osobistej wzajemnego poszanowania.
6. Bezpośrednio przed rozpoczęciem treningu, uczestnicy (uczniowie), ustawiają się w szeregi według posiadanych stopni - od prawego, twarzą w kierunku instruktora. W przypadku równych stopni obowiązuje zasada senioratu (decyduje data wcześniejszego zdania egzaminu na stopień kyu/dan, pełniona funkcja lub oczywista różnica wieku między uczestnikami).
7. W trakcie całego treningu, obowiązuje cisza i podporządkowanie uczestników komendom i poleceniom instruktora, prowadzącego trening.
8. Na komendę "seiza" (usiądźcie) wszyscy siadają, przyklękując najpierw na lewe, a potem na prawe kolano, siadają pośladkami na piętach, a zaciśnięte pięści kładą na udach, ręce mają lekko ugięte w łokciach. Plecy trzymają wyprostowane, kolana rozchylone na szerokość barków.
9. Prowadzący trening instruktor siada naprzeciw rzędu. Asystent instruktora lub najstarszy stopniem uczeń ("Sempai"), w ramach ceremonii, wydaje komendy, rozpoczynające lub kończące trening.

10. Na komendę "Mokuso" uczestnicy zamykają oczy i spokojnie oddychając, przygotowują się do udziału w treningu. Na komendę "Mokuso yame" uczestnicy otwierają oczy. Następnie instruktor obraca się o 180 stopni twarzą do uczestników, wtedy prowadzący ceremonię podaje komendę: "Shihan, Sensei lub Sempai ni rei" (ukłon dla instruktora z użyciem tytułu, posiadanego przez instruktora). Wtedy wszyscy kłaniają się instruktorowi, kładąc pięści, kostkami skierowanymi do ziemi, z głośnym okrzykiem "Osu" !
11. Po ceremonii otwarcia, uczestnicy treningu czekają na polecenie instruktora.
12. Osoba spóźniona, po wejściu na salę, siada w pozycji "seiza" i czeka na decyzję instruktora. Siadać należy twarzą do ściany przy wejściu.
13. Do instruktora nie wolno zwracać się po imieniu. W zależności od posiadanego przez niego stopnia, zwracamy się do niego używając odpowiedniego tytułu w języku japońskim.
14. Instruktor posiadający stopień mistrzowski od 5 dan wzwyż, nosi tytuł "Shihan" (mistrz), od 3 do 4 dan "Sensei" (nauczyciel). W Polsce przyjęte jest iż osoby ze stopniem 1 i 2 dan również określane są „Sensei”, aczkolwiek dla posiadacza 3 czy 4 dan to „Sempai”. Do posiadacza wyższego stopnia uczniowskiego należy zwracać się "Sempai ".
15. Rozmawiając z instruktorem lub posiadaczem starszego stopnia należy stać w pozycji zasadniczej ("fudo-dachi"). Przed i po każdej rozmowie należy ukłonić się z użyciem słowa "Osu"!
16. Przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu lub walce, należy ukłonić się partnerowi.
17. W czasie treningu kategorycznie nie wolno opuszczać sali bez zezwolenia instruktora.
18. Po zakończeniu treningu, wychodząc z sali, należy przepuścić przodem instruktora i posiadaczy starszych stopni. Tą samą zasadę stosuje się w szatni, umywalni i na całym terenie Dojo.
19. W czasie treningu osobom w ubraniach cywilnych nie wolno przebywać na terenie Dojo, za wyjątkiem gości zaproszonych przez instruktora.
20. Nie należy przynosić na trening wartościowych rzeczy. Za pozostawienie ich w szatni, pełne ryzyko i konsekwencje ponosi ich właściciel.
21. Palenie tytoniu, picie alkoholu, zażywanie narkotyków i środków dopingujących na terenie Dojo, jest surowo zabronione.

Przysięga Dojo

Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia silnego ducha.

Będziemy dążyć do opanowania sztuki karate, aby nasze ciało i zmysły stały się doskonałe.

Będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych i powstrzymywać się od gwałtowności.

Za wyjątkiem koniecznej obrony zagrożonego życia lub zdrowia, nie będziemy stosować sztuki karate poza Dojo!

OSU!