

REGRAS DO TATAME ↗

Todo ambiente marcial é regido por regras e princípios importantes para construção de um local saudável e organizado. Desta forma, segue abaixo as regras para serem seguidas rigorosamente no dojo.

- 1** - Cumprimente e peça licença antes de entrar e sair do tatame;
- 2** - Mantenha sempre uma atitude respeitosa;
- 3** - Nunca transite descalço fora do tatame;
- 4** - As aulas são iniciadas com o grupo organizado por ordem de graduação;
- 5** - Caso você chegue atrasado dirija-se ao professor para fazer uma saudação antes de se juntar ao grupo;



6 - Caso você precise sair do tatame antes do término da aula peça permissão;

7 - Cumprimente seu companheiro antes e depois de cada treino de luta;

8 - É proibido conversar durante o aquecimento e durante o ensino da técnica;

9 - Não é permitido o uso de palavrões dentro do tatame;

10 - Mantenha um auto grau de higiene pessoal e as unhas sempre aparadas;

11 - É obrigatório o uso de camisa de treino embaixo do kimono;

12 - Mantenha seu uniforme sempre limpo;

13 - Quando estiver descansando seu uniforme deve estar amarrado;

14 - Quando for amarrar a faixa vire-se para uma parede;



15 - Nunca deixe sua faixa jogada no tatame;

16 - Sapatos, alimentos e bebidas são proibidos dentro do tatame;

17 - Celulares são proibidos dentro do tatame;

18 - No encerramento é realizado uma saudação formal;

19 - A próxima turma já deve estar postada para saudação entre classes;

20 - Quando entrar no tatame procure cumprimentar todos que já estão no ambiente.



*“O Jiu Jitsu é uma arte marcial incrível
que traça um paralelo com a vida”*

Prof.ª Genilza Lima

ORIENTAÇÕES DE TATAME



Todas as vezes que chegar no dojo
SETH BRAZILIAN JIU JITSU, lembre-se:

- 1** - Mantenha o silêncio, em respeito turma que está em aula;
- 2** - Deixe todos os seus pertences no armário, não no chão;
- 3** - Alinhe organizadamente o seu calçado à beira do dojo;
- 4** - Cumprimente todos que estão no ambiente;
- 5** - Durante a organização das duplas combates, caso queira participar aguarde ajoelhado pelo chamado do professor.
- 6** - Não é permitido que os alunos chamem outros alunos para treinar. Essa organização é responsabilidade do professor que combina os treinos sempre buscando equalizar valências buscando a evolução e segurança do aluno.

7 - Durante os combates, cuide do(a) seu(sua) companheiro(a) de treino e oriente-o(a) sempre que precisar, porém, mantenha a concentração na atividade e evite brincadeiras para não perder o foco;

8 - Enquanto estiver aguardando os combates, mantenha-se sentado(a), encostados(as) na parede e de pernas cruzadas com o kimono amarrado.

9 - Lembre-se se você é mais graduado é sua obrigação cuidar e orientar os menos graduados sempre que for preciso.

10 - O Tatame não é um local para competição. É um local de aprimoramento e aprendizado então a intensidade do treino deve estar alinhada a esse objetivo.



*“É preciso que você respeite as diferenças.
Eu preciso do meu próximo”*

Prof. Rodrigo Viana