



DOJO ETIKETT – Az edzőteremben való viselkedés szabályai

A wado-ryu karate egy tradicionális japán harcművészet. A dojoban (edzőteremben) a viselkedési formákat és az egymás közötti kapcsolatokat a hagyományos japán karate tradíciók szabályozzák. Ahogy a japán kultúrában úgy a harcművészetekben is nagyon fontos a tisztelet és a fegyelem. A modern társadalmakban ezek a normák szokatlanok lehetnek, ezért meg kell tanulni és el kell fogadni őket.

A szabályok betartásának köszönhetően sokkal nagyobb mértékű fejlődés érhető el fizikai és szellemi tekintetben is. A fegyelemnek és a megfelelő odafigyelésnek köszönhetően pedig elkerülhetőek az esetleges sérülések és balesetek is.

A dojo etikett szabályai az összes karate stílusnál hasonlóak, betartatása helyenként lehet enyhébb vagy szigorúbb is.

Ha valaki egy idegen dojoba megy, vagy nem a saját mestere edzésén vesz részt, akkor ezeket a szabályokat még szigorúbban be kell tartania!

Helytelen viselkedéssel a mesterünket, az edzőtársainkat és az egész dojonkat (a szó jelenlegi használatban: klubunkat/egyesületünket) is szégyenbe hozhatjuk.

A dojo etikettet, illetve a harcművészetek alapelveit minden karatékának ismernie kell és lehető legnagyobb mértékben be kell tartania azokat.

Dojo etikett szabályai

1. A dojo rendes, tiszta és biztonságos állapotának fenntartásáért mindenki felelős, ezért mindig figyelj a rendre és a tisztaságra! Ha úgy találod, hogy a terem nem elég tiszta vagy nincs valami a helyén akkor társaiddal próbáld meg helyre állítani a rendet és a tisztaságot még az edzés megkezdése előtt!
2. Ha behozol valamit a terembe, akkor azt rendezetten szépen helyezd el úgy, hogy senkit se zavarjon edzés közben!



3. A dojoban mezítláb folyik az edzés, a szabály alól kivételt az edző tehet. A cipőt már a Dojo bejárata előtt le kell venni, és csak kézben lehet behozni, majd a fal mellett rendezetten kell elhelyezni.
4. Karate ruhádat és a védőfelszerelésedet mindig tartsd rendben és tisztán, ha elszakad meg kell varrni! Edzés után mindig szépen hajtogasd össze és úgy tedd el a táskádba!
5. A nők, lányok egyszínű fehér pólót hordhatnak a karategi (karate ruha) alatt.
6. Az edzéseken ne viselj órát, ékszereket és hajcsatot, mert ezek edzés közben kárt tehetnek benned vagy az edzőtársaidban!
7. Mindig ápolatlan jelenj meg az edzéseken! A körmöket rövidre kell vágni, a hosszú haját össze kell gumizni.
8. Az edzések idejére kapcsold ki vagy némítsd le a telefonodat és az óráddal együtt tedd el a táskádba!
9. A dojoban ne fogyassz semmilyen ételt és italt, ne ráógumizz és ne dohányozz!
10. A dojoban mindig fegyelmezetten viselkedj, ne rohangálj, ne hangoskodj, még akkor sem, ha éppen nem folyik ott edzés.
11. Betegségről, sérülésről edzés előtt számolj be az edzőnek!
12. Az edzésekre mindig pontosan érkezz, úgy, hogy legyen elegendő időd átöltözni!
13. Amikor belépsz a dojoba vagy elhagyod azt állj meg arccal befelé fordulva musubi dachiban és csendben hajolj meg! Ez jelképezi a dojo és a bent levők iránti megbecsülésedet.
14. A páros gyakorlatok megkezdése előtt a partnered felé hajolj meg! Amikor elválsz a partnertől, köszönd meg neki a közös munkát és újra hajolj meg!
15. Ha késve érkezel az edzésre, akkor belépés és köszönés után térdelj le az ajtó mellé seizaba. Ha az edző szólít, állj fel, fordulj felé, hajolj meg, utána gyorsan állj be a sorba! Ilyenkor már ne kezdj el a társaidnak köszönetet mondani, beszélgetni!
16. Sorakozónál mindig övfokozat szerint kell beállni a sorba. Akiknek még nincsen karate ruhájuk a sor legvégére állnak. Az azonos fokozatúak ne tolakodjanak, inkább előzékenyen engedjék előre társaikat, nem az a lényeg, hogy ki hol áll a sorban.
17. Ha valaki akkor érkezik meg amikor éppen felsorakoztak a többiek, akkor ne tolakodjon be a sor közepére, hanem álljon be a sor legvégére még akkor is, ha fokozatod szerint nem ott lenne a helye!
18. Ha korábban megérkezel és van rá lehetőség, akkor öltözz át és a dojoban csendben kezdj el melegíteni, nyújtani, gyakorold az eddig tanult technikákat!



19. Mindig yoi dachiban várd a következő utasítást, hallgasd a magyarázatokat. Soha ne álldogálj csípőre tett kézzel és ne fordíts hátat mesterednek, amikor magyaráz.
20. Az edzésen kizárólag seizaba lehet leülni. Térdsérülés esetén ülj törökülésben, de sose fetrengj és ne ülj szétvetett lábakkal, mert az tiszteletlenség!
21. 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!
22. Ha valamit mondani akarsz az edzőnek, várd meg az alkalmas pillanatot például két gyakorlat között vagy a magyarázat idején és kézfeltétellel vagy 1 tapssal jelezd a szándékodat! Várd meg amíg az edző megkérdezi, hogy mit szeretnél, és akkor röviden tömören közöld vele!
23. Az edzésen a pihenő időszakot is próbáld hasznosan eltölteni: igazítsd meg a ruhádat, nyújts, lazíts!
24. Mindig gyorsan hajtsd végre az utasításokat!
25. Az edzésvezető minden utasításának kérdés 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. Légy kitartó, sose add fel!
26. Az edzésed komoly dolog! Ne nevetgélj, ne hülyéskedj, ne beszélj és ne szakítsd meg a gyakorlatot! Próbáld mindig a lehető legkeményebben edzeni, így fejlődhetsz a leghatékonyabban!
27. Lehetőség szerint minden edzésen vegyél részt és eddz keményen!
28. Soha ne becsüld le az ellenfeledet, edzőtársaidat!
29. Ne káromkodj és ne légy indulatos!
30. Az edzéseken tilos beszélgetni, ha mégis valami olyat szeretnél mondani a gyakorló partnerednek, ami a feladattal kapcsolatos, akkor azt halkan tömören mond meg neki, aztán csendben folytasd a gyakorlatokat!
31. A dojoban csak a mester jelenlétében a mester engedélyével lehet kumite-t (küzdelmet) gyakorolni!
32. Ha bármit adsz a feljebbvalódnak, mindig két kézzel nyújtsd át! Ez a tisztelet jele.
33. Segítsd a nálad alacsonyabb fokozattal rendelkező társaidat! Légy türelmes, ne feledd, hogy valaha te is voltál kezdő!
34. Edzéseken mindig ügyelj az edzőtársaid és a saját testi épséged megővására!
35. Amikor a mester nem tartózkodik a dojoban akkor a rangidős tanítvány felel a rendért és a fegyelem megtartásáért.



36. Tiszteld a mesteredet és légy hozzá hűséges!
37. Tiszteld az edzőtársaidat!
38. Tiszteld az idősebbeket!
39. Engedelmeskedj a magasabb fokozatúaknak és hallgasd meg a tanácsaikat!
40. Ne élj vissza a fokozatoddal és az erőddel!
41. Tilos a karate tudásoddal visszaélni vagy kérkedni. Edzéseken kívül kizárólag vészhelyzetben használhatod a karate tudásodat!
42. Tilos a mesterreddel tiszteletlenül viselkedni!
43. Ha valamit nem tudsz vagy nem értesz, akkor nyugodtan kérdezd meg a mesteredet vagy nagyobb fokozatú társaidat! Ez a szabály a dojo etikett-re is vonatkozik.
44. A látogatók csendben fegyelmezetten a dojo etikett szabályainak megfelelően megtekinthetik az edzéseket. A látogatók ügyeljenek rá, hogy telefonjaikat kikapcsolják vagy lenémítják!
45. A dojo etikett a karate része, ezért ismerete és betartása legalább olyan fontos, mint a karate technikák helyes ismerete és kivitelezése.

Természetesen ezek a szabályok elsőre nagyon soknak tűnhetnek, de ha valaki fegyelmezetten és tisztelettel tudóan viselkedik az edzéseken, akkor a szabályok nagy részét máris könnyedén be tudja tartani, a többi szokást pedig folyamatosan megtanulja és egy idő után természetessé fog válni számára.

Szeretném, ha a kemény edzés és a szabályok betartása mellett, mindenki jól érezné magát az edzéseken és élvezné a karatézást.