

DOJO ETIKETT

Az edzőteremben való viselkedés szabályai

A Dojo-ban (edzőteremben) a viselkedési formákat és az egymás közötti kapcsolatokat a hagyományos tradíciók szabályozzák. A harcművészetekben 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 küzdősport stílusnál hasonlóak, betartatása helyenként lehet enyhébb vagy szigorúbb is.

Ha valaki egy idegen Dojoba megy, vagy nem a saját edzője által tartott edzésén vesz részt, akkor ezeket a szabályokat még szigorúbban be kell tartania!

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

A Dojo Etikett, illetve a harcművészetek alapelveit minden harcosnak ismernie kell és lehető legnagyobb mértékben be kell tartania azokat!

Dojo etikett

1. A Dojo rendes, tiszta és biztonságos állapotának fenntartásáért mindenki felelős, ezért mindig figyelj a rendre és a tisztaságra! Ha úgy találsz, 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 Dojóban **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 lévő tároló polcon rendezetten kell elhelyezni.
4. Az **edző ruhádat** és az edzésen használt **felszereléseidet** (kesztyű, fogvédő, sípcsontvédő stb.) mindig tartsd rendben és tisztán.
5. Az edzéseken **ne viselj** órát, ékszereket és hajcsatot, mert ezek edzés közben kárt tehetnek benned vagy az edzőtársaidban!
6. Mindig **ápoltan jelenj meg** az edzéseken! A körmöket rövidre kell vágni, a hosszú hajat össze kell gumizni.
7. Az edzések idejére kapcsolj ki vagy némítsd le a telefonodat.
8. A Dojóban ne fogyassz semmilyen ételt és italt, ne ráógumizz és ne dohányozz!
9. A Dojóban **mindig fegyelmezetten viselkedj**, ne rohangálj, ne hangoskodj, még akkor sem ha éppen nem folyik ott edzés.
10. Betegségről, sérülésről edzés előtt számolj be az edzőnek!
11. Az edzésekre mindig pontosan érkezz, úgy hogy legyen elegendő időd átöltözni!
12. Ha korábban megérkezel és van rá lehetőség, akkor öltözz át és a Dojo-ban csendben kezdj el melegíteni, nyújtani, gyakorold az eddig tanult technikákat!
13. Mindig gyorsan hajtsd végre az utasításokat!
14. Az edződ nem fog olyasmit kérni, amit ő maga ne próbált volna ki, ezért az utasításaid legjobb tudásod szerint hajtsd végre. **Légy kitartó, sose add fel!**
15. **Az edzés komoly dolog!** Ne nevetgélj, ne hülyéskedj, ne beszélj és ne szakítsd meg a gyakorlatot! Próbáld mindig a lehető legkeményebben edzeni, így fejlődhetsz a leghatékonyabban!
16. Lehetőség szerint **minden edzésen vegyél részt és eddz keményen!**
17. Soha ne becsüld le az ellenfeledet, edzőtársaidat!
18. Ne káromkodj és ne légy indulatos!
19. Az edzéseken tilos beszélgetni, ha mégis valami olyat szeretnél mondani a gyakorló partnerednek, ami a feladattal kapcsolatos, akkor azt halkán tömören mond meg neki, aztán csendben folytasd a gyakorlatokat!
20. A Dojóban csak az edződ jelenlétében és engedélyével lehet küzdelmet gyakorolni!
21. Segítsd a kezdő társaidat! Légy türelmes, ne feledd hogy valaha te is kezdő voltál!
22. Edzéseken mindig ügyelj az edzőtársaid és a saját testi épséged megóvására!
23. Amikor az edző nem tartózkodik a Dojo-ban akkor a rangidős tanítvány felel a rendért és a fegyelem megtartásáért.
24. **Tiszteld az edződet és légy hozzá hűséges!**
25. **Tiszteld az edzőtársaidat!**
26. Tiszteld az idősebbeket!
27. Engedelmeskedj a magasabb tudással rendelkező társadnak és hallgasd meg a tanácsait!
28. **Tilos a kick-box tudással és az erőddel visszaélni és kérkedni!** Edzéseken kívül kizárólag vészhelyzetben használható a kick-box tudásodat!
29. Ha valamit nem tudsz vagy nem értesz, akkor nyugodtan kérdezd meg az edződet vagy a magasabb tudással rendelkező társaidat!
30. A látogatók csendben fegyelmezetten a Dojo Etikett szabályainak megfelelően megtekinthetik az edzéseket. A látogatók ügyeljenek rá, hogy telefonjaikat kikapcsolják vagy lenémítják!

A **Dojo Etikett a kick-box része**, ezért ismerete és betartása legalább olyan fontos mint a technikák helyes ismerete és kivitelezése.

Természetesen ezek a szabályok elsőre nagyon soknak tűnhetnek, de ha valaki fegyelmezetten és tisztelettudóan 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 az edzéseket.