

Az alábbiakban dojónk viselkedési szabályzatát (etikettjét) olvashatod. Ha a mi közösségünkhöz szeretnél tartozni, kérünk, olvasd el, és tartsd be az alábbi pontokat. Ha valamelyiket mégsem tudod teljesíteni egyéni okokból kifolyólag, fordulj bizalommal az edzőhöz, és kérd a tanácsát. Szabályaink a következők:

- **Érezd jól magad, légy vidám, felszabadult, próbálj segíteni a többieknek is a feltöltődésében, ugyanakkor figyelj oda a következőkre is, hogy mindenki jól érezhesse magát:**

- A dojóban minden gyakorlópartner **tegező** viszonyban van.
- **15 perccel a gyakorlás kezdete előtt** legyél a terem bejáratánál átöltözve! Vedd ki a részed a szőnyegek lerakásában, hogy a tatami pakolása ne vegye el az edzés idejét. Ha így időben megérkeztél, lehetőséged van lesöpörni a szőnyeget! "A takarítás lehetővé teszi, hogy a dolgok a helyükre kerüljenek, elrendeződjenek. ... jó gyakorlatot jelent szellemi és fizikai téren is." (Tamura Nobuyoshi)
- **Érkezz az edzésre időben!** Tiszteld meg az oktatót és gyakorlótársaidat, hogy késéssel nem zavarod meg az edzést. Ha kivételesen mégis elkéstél, seizedban meghajolva jelezd, hogy csatlakozni szeretnél a gyakorláshoz, majd ezt követően várd meg, amíg az oktató megadja az engedélyt.
- A dojóban az edzés idejére mobiltelefonodat kapcsolj ki, vagy némítsd le. A készülékek csörgése megzavarja az edzés menetét, és gyakorlótársaidat. Ez a vendégekre, nézőkre is vonatkozik!
- A tatamin mindig **tiszta, rendezett ruhában, ápoltan jelenj meg!** A ruhát legalább három-négy használat után mosd ki, ha elszakadt, varrd meg! Figyelj a személyes higiéniára, hiszen a kellemetlen szagok vagy a tisztaság hiánya zavarja a többieket. A szakadt ruha veszélyes. Az összehajtás módját kérdezd meg, ne gyűrd a táskádba. Javított, de tiszta aikido gi-t hordani nem szégyen, de egy szakadtat, bűdöset vagy piszkosat tiszteletlenség!
- Gyakorlóruhának bármilyen fehér színű judo vagy karate ruha megfelel. Kezdőknek az első vizsgáig megengedett, hogy egyszínű melegítő alsóban és fehér pólóban edzenek.
- A dan fokozatú aikidokák fekete övet és hakamát (szoknyaszerű bő nadrág, tradicionális japán viselet) viselnek. Vigyázzunk rá, hogy a hakama alól ne lógjon ki a nadrág. A kyu fokozatú aikidokák 3. kyu fokozatig fehér övet, 2. és 1. kyu fokozatnál barna övet viselnek.
- Javallott egy egészen kisméretű törölközőt összehajtogatva a giben az öv fölött tartani, hogy az izzadságot letöröljük vele edzés közben.
- **Ne lépj a tatamira cipőben** vagy papucsban.
- Edzésen **ne viselj ékszer**, mert sérülést okozhat!
- A dojóban ne ülj nyújtott lábbal, ne heveréssz, ne támaszkodj! A **helyes tartás** a helyes hozzáállást segíti, feltételezi és segít, hogy éberem figyelemmel kísérhesd az itt zajló történéseket.
- Ne hagyd el a zsebkendődet, törölköződet és a fegyvereidet a tatamin és a dojóban! A használt eszközöket az edzés végén **tedd vissza** a helyére!

Etikett

Írta: Administrator

2010. február 28. vasárnap, 17:59 - Módosítás: 2015. november 04. szerda, 08:07

- A gyakorlás megkezdése előtt rendezd el a papucsodat, a fegyveredet készítsd elő, és kösd ki a tokját! Ne lépj át fegyver fölött, és ne használd engedély nélkül másét!
- A gyakorlás megkezdése előtt **szeizában sorakozunk, beszédet mellőzve** testileg-lelkileg készülj fel a gyakorlásra!

- Bemelegítés, esések, bemutatás és gyakorlás közben is **fordítsd teljes figyelmedet** a feladat megértésére és az oktatóra, **ne beszéljess**, ne játszadozz!

- Az aikido harci művészet, mely tökéletes odaadást és figyelmet követel meg! A dojoban **tűrhetetlen minden sérülés**, ami az írott és íratlan etikett megsértéséből, hanyagságból, fegyelmezetlenségből fakad.

- Mivel tatami felülte korlátozott, figyelj oda, hogy hova érkezik partnered a technika befejeztével. Figyelmetlenségeddel ne okozz sérülést.
- Vigyázz, hogy körmöd és a hajviseleted ne okozzon baleseteket.
- A budó gyakorlása holt időt nem tartalmaz! Ha az adott gyakorlatnak (bemelegítés, gurulás, technika) vége, beszédet mellőzve igyekezz a helyedre, függén ülj le szeizába! Ne akadályozd az oktatót és társaidat abban, hogy továbblépjenek!
- **Köszönés: hajolj meg térdelésben; üdvözléskor 'Onegaisimasz', elköszönéskor 'Arigató gozaimasz'.** "A rei magában foglalja az udvariasság, előzékenység, hierarchia, tisztelet, a hála kinyilvánításának fogalmait."(Tamura Nobuyoshi)
- Ha nem értesz egy technikát vagy kérdésed van, menj oda az edzőhöz, és hajolj meg! Ne kiálts vagy integess neki, hogy menjen oda. Ha nem értesz valamit, mindenképpen kérdezz!

- A dojoban **a tanítás az edzésvezető feladata**, nem a tanulóké! Ha ismered azt a mozdulatsort, amit tanultok, és gyakorlótársad nem ismeri, vezetheted az edzőtársad, de a dojoban oktatni és kijavítani csak az edzésvezető jogosult!
Ez vonatkozik azokra is, akik oktatói státuszban vannak! Amennyiben az edzésvezető nem kér meg arra, hogy segíts, tiszteletlenség tanítani az edzésén!
Ez úgy is meg szokták fogalmazni, hogy **"hagyd a dojón kívül az egódat"!**

- **Mindig a partner tudásához, életkorához és képességeihez válaszd meg a tempót. Ne durvulj! Ha kettőtök közül Te vagy a haladó(bb), Te vagy a felelős a gyakorlásért. Ha egyikőtök sem érti a technikát, kérjeteK segítséget az edzőtől!**
- Amikor az edző beáll hozzátok gyakorolni, vagy valamit éppen magyaráz, ne vegyétek át tőle a szót, hiszen tiszteletlenség, ha valaki azt gondolja magáról, hogy ő az oktató. Sajnos előfordul ez a szereptévesztés, Te ne kövesd el! Nem kell kiegészíteni és kommentálni sem. Vedd figyelembe, hogy az edző kis adagokban tanítja az aikidót, és mindig az adott tanítvány szintjének megfelelő mennyiségű és mélységű magyarázatot ad. További kérdéseket, természetesen megfogalmazhatsz.
- Alapelv, hogy **minimális beszéddel és sok gyakorlással** fejlődhetsz igazán. "Szavakkal az aikido nem átadható, nem megvalósítható!" (Ueshiba Morihei) Segítsd azzal a dojo és a partnered fejlődését, hogy önmagad figyeled és javítod ki - többet nem tehetsz.

- "A gyakorlás során **tilos erővel megakadályozni** a partnert, hogy végrehajtsa a technikát!" (Saito Morihiro)
- **Ha elkésel, hajolj meg a kamiza irányába és hangos köszönéssel kérj engedélyt a gyakorlás megkezdésére. Ha a gyakorlás ideje alatt távozol, mindenképpen szólj az oktatónak!**
 - Az új tagokat mindenkinek segítenie kell a beilleszkedésben - a dojo fejlődése érdekében! A gyakorlás során sose feledd, hogy te is voltál kezdő. Érezz felelősséget irántuk!
 - A **látogatók** is tartsák be a dojo rendjét, hangos beszéddel ne zavarják a gyakorlókat!
 - Tanoshiku = **jó érzéssel**: ez az aikido gyakorlásának alapja! Mindig tartsd ezt szem előtt és viselkedj az etikettnak megfelelően, hogy mindenki jól érezhesse magát!
- Edzés alatt, amikor az oktató bemutatja a technikát, csendben és figyelmesen ülj seizaban. Ha sérült a térded, törökülésben is ülhetsz, de soha ne ülj kinyújtott lábbal vagy a falnak dőlve!
 - A technika bemutatása után hajolj meg az oktató felé, majd gyakorló partnered felé, és kezd el a gyakorlást.
 - Edzés közben ne beszélj, ne hangoskodj, ne dőlj a falnak, ne álldogálj csípőre tett, karba font kézzel!
 - Mindig légy tudatában, hogy mi történik a környezetben, figyelj oda, hogy hova érkezik partnered a technika befejeztével. Vigyázz, hogy ne okozz sérülést!
 - **Fogadd el az instruktor utasításait, és hajtsd végre legjobb tudásod szerint! Ne vitatkozz a technikákról!** Azért vagy itt, hogy tanulj, ne erőltess másokra elképzeléseidet! Ha valamit mégis mondanod, vagy kérdezned kell, halkán tedd, ne zavarj vele az edzést!
 - Amikor az oktató jelzi, hogy vége a technika gyakorlásának, azonnal hagyd abba, hajolj meg a gyakorló partnered felé, és ülj gyorsan le seizába.
 - A tatamit egyesével és óvatosan szedd szét! Drága egy ilyen sportszőnyeg, és ha megrongálódik, nem lesz biztonságos rajta a gyakorlás.
 - Aikido edzésünkre szeretettel várjuk más harcművészetek képviselőit is, de az edzés ideje alatt, és az Egyesületünk tatamiján **kizárólag aikidó technikákat gyakorolhatsz**, az edző útmutatásai alapján. Az aikidót nem szabad összemosni más harcművészeti ágakkal vagy egyéb tanokkal.
- A **havi tagdíj** a gyakorlás helyéről és feltételeiről gondoskodik. Az oktató döntése, hogy tanítani fog vagy sem. Technikát nem lehet pénzért venni. Minden tanuló saját kötelezettsége, hogy időben befizesse a tagdíjat.
 - Ha ennek a dojonak a közösségéhez szeretnél tartozni, akkor el kell fogadnod és be kell tartanod a fenti szabályokat.

Etikett

Írta: Administrator

2010. február 28. vasárnap, 17:59 - Módosítás: 2015. november 04. szerda, 08:07
