

Dojoregler

Oavsett var du tränar så har varje skola ett antal bestämmelser som reglerar hur vi uppträder i dojon. Dessa går formellt under s.k. dojoregler och det är viktigt att du som tränar känner till och följer dessa. Vi brukar se dessa föreskrifter som fyra grundpelare som bär upp dojogolvet och varje instruktion hör hemma som en byggsten i respektive pelare. Nedan hittar du dessa följt av en liten förklaring då syftet inte är uppenbart.

Hälsa & Säkerhet

1. Inga skor är tillåtna i dojon, undantaget särskilda vita "kampkonstskor" för inomhusbruk. Fråga Din instruktör om tillstånd.
2. Under träning får smycken, örhängen och ringar inte bäras (örhängen kan tejpas)
3. En ren och komplett karate-Gi (karatedräkt), personlig renlighet och ej för långa naglar bör vara självskrivet för varje karate-ka (karateutövare).
4. Innan träningen börjar slutar genomför vi en inbagningsceremoni. Ceremonin kan utföras stående (Tata), eller sittande på knä (Seiza). Instruktören ger direktiv om vilken ceremoni som skall utföras
5. Om Du måste lämna träningen före utsatt tid skall Du tala om det för instruktören innan träningen börjar, utför bogningsceremonin på egen hand innan Du lämnar Dojon
6. Om Du under träningen av hastigt påkomna skäl måste lämna dojon, tala först med instruktören innan Du lämnar dojon. Utför bogningsceremonin på egen hand. Lämna aldrig dojon av något skäl utan att först tala med Din instruktör.
7. Snus och tuggummi är inte tillåtet
8. Du ansvarar för din kamrat vid parövning
9. Vatten på golvet är en av karatens stora olycksrisker. Vattenflaskor är inte tillåtet inne i dojon (och behövs normalt sett inte heller) Skulle behov uppkomma ser instruktören till att en gemensam vattenpaus tas i omklädningsrummen.

Hjälpssamhet

1. Var hjälpsam mot Dina träningskamrater och känn ansvar för dem i dojon.
2. Dojon skall hållas ren och i ordning Vi uppskattar alltid en hjälpsam hand.

Koncentration

1. Dojon är en plats där Du får träning och undervisning. Kom i god tid till träningen och uppträd artigt och korrekt.
2. Det kan hända att det ropas "KIOTSKI" under träningen. Den som håller träningen eller någon av de högre graderade initierar detta (när det inte negativt påverkar den pågående träningen). Detta signalerar att en av instruktörerna kommit in i dojon. Alla upphör då med sin verksamhet och vänder sig mot den inkommande. Därefter fortsätter den som påkallat uppmärksamheten med att presentera instruktören. Detta sker endast vid det första tillfället instruktören kommer in i dojon för det aktuella träningspasset. *Exempel: "KIOTSKI" --- Sempai-Ni--REI*, varvid alla bugar och hälsar med "USS"
3. Innan träningen börjar genomför vi inbagningsceremoni. Ceremonin kan utföras stående (Tata), eller sittande på knä (Seiza). Instruktören ger direktiv om vilken ceremoni som skall utföras.
4. Tveka inte att fråga om du inte förstått en övning. Om du inte har gjort det är det med största sannolikhet fler som inte gjort det och blir glada när någon frågar.
5. När Du fått hjälp eller blivit rättad av instruktören eller högre graderad kamrat svarar Du med ett ljudligt "HAI".
6. Om Du inte deltar i träningen, se på under tystnad och stör inte.
7. Om Du kommer för sent utför du inbagningsceremonin på egen hand i Seiza och invänta instruktörens tecken för att delta i träningen..
8. Mobiltelefoner skall självklart vara avstängda under träningen. Är du åskådare och behöver använda mobiltelefonen så önskar vi att du gör detta utanför dojon, exempelvis i omklädningsrummen. Om du har jour eller liknande så meddela instruktören.
9. All filmning med mobiler och kameror är inte tillåtet under träningen eller gradering.

Etikett

1. Innan Du går in eller ut från dojon stannar Du och hälsar med ett ljudligt "USS".
2. Det finns två titlar som används i dojon. Instruktör med svart bälte från 3 dan kallas "sensei". Instruktör med svart bälte upp till 2 dan kallas "sempai". Samma titel gäller när hjälpinstruktörer med brunt bälte leder träningen.
3. Karate-Gi får ej bära andra märken än klubb/stilsymbol och eventuellt klubbmärke
4. I dojon sitter man på golvet i antingen Seiza eller i Hansa (skraddarställning). Sitt inte på eventuella bänkar i samband med träning då Du bär Karate-Gi.
5. Undervisa aldrig på egen hand en lägre graderad eller mindre erfaren elev, utan att först få godkännande av Din instruktör.