



KLUB SPORTOWY „BuJuKan”

ETYKIETA DOJO

1. Wchodząc na matę oraz schodząc z maty należy się uklonić w kierunku ściany na której wisi Shomen.
2. Po macie należy chodzić boso.
3. Na trening należy przyjść punktualnie. W przypadku spóźnienia należy usiąść w seiza z boku maty i czekać na pozwolenie instruktora do dołączenia do treningu.
4. Do głównego instruktora należy zwracać się "Sensei", a do jego asystentów "Sempai".
5. Jeśli konieczne jest opuszczenie dojo przed końcem zajęć, obowiązkowo należy poinformować o tym instruktora.
6. Osoby decydujące się na obejrzenie treningu, powinny usiąść na brzegu maty lub na ławkach do tego przeznaczonych, nie rozmawiając oraz nie zwracając na siebie uwagi ćwiczących.
7. Na macie należy siedzieć w seiza, lub ew. „po turecku”.
8. W czasie treningu aikido na macie nie powinno się nosić żadnej biżuterii.
9. Na matę nie wolno wносить żywności oraz napojów.
10. Podczas treningu nie wolno rozmawiać.
11. Polecenia instruktora prowadzącego trening aikido powinny być wykonywane bezzwłocznie. Każde polecenie powinno być potwierdzone głośnym „Ous”.
12. Gi (lub inne ubranie treningowe) powinno być zawsze czyste.
13. Przed rozpoczęciem i po zakończeniu każdego ćwiczenia należy uklonić się osobie z którą się ćwiczy.
14. Jeśli nie wiesz jak prawidłowo wykonać technikę należy poprosić instruktora o jej wyjaśnienie.
15. Podczas treningu nie rób nic, co mogło by narazić Ciebie lub Twojego partnera na kontuzję.
16. Za bezpieczeństwo swoje i partnera odpowiada przede wszystkim osoba wykonująca technikę.
17. W trakcie ćwiczenia należy wykonywać tylko technikę pokazaną przez instruktora.
18. Między szatnią a salą należy poruszać się w klapkach.
19. Na treningu należy mieć zawsze krótko obcięte paznokcie.
20. Nie wolno przychodzić na zajęcia będąc pod wpływem alkoholu bądź środków odurzających.