



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ДОДЗЕ

РІВНЕНСЬКИЙ КЛУБ АЙКІДО «СЕНРЕЙ»



- Аїкідо – це бойове мистецтво, яке починається з поваги – до сенсея (тренера), до напарників, з якими Ви займаєтесь, і до додзьо (зал, де Ви займаєтесь). Повага виражається у поклони.
- Входячи в додзьо, виходячи з нього, заходячи на татамі (мат) чи покидаючи його, завжди виконується поклін у напрямку портрета Засновника.
- У додзьо слід заходити в змінному взутті. Заходячи на татамі, взуття треба ставити у ряд вздовж краю, п'ятками до нього.
- Відносьтеся з повагою до знарядь тренування. Одяг має бути чистим та охайним. Слідкуйте також і за власною гігієною – поважайте себе та оточуючих.
- Зброя повинна бути справною. Якщо вона не використовується, то має знаходитись у відведеному для цього місці.
- Ніколи не користуйтеся одягом чи зброєю, які Вам не належать.
- За декілька хвилин до початку тренування слід добре розігрітись та сидіти в сейдза (положення сидячи на колінах) з дотриманням прийнятих правил, чекаючи початку заняття.
- Заняття починається і закінчується з дотриманням встановленої церемонії. Важливо приходити вчасно і брати участь в цій церемонії. Але якщо Ви все ж спізнились, слід почекати в сейдза поряд з татамі, поки сенсей не дозволить Вам приєднатися до тренування. Після сигналу сенсея Ви повинні поклонитись сидячи і приєднатись до заняття не заважаючи іншим.
- Сидіти на татамі треба в сейдза. Якщо Ви травмовані, можете прийняти позу зі схрещеними ногами, але ніколи не сидіть із витягнутими ногами, не спирайтесь на стіну і в жодному випадку не виставляйте п'ятки вперед.
- Під час заняття забороняється: сидіти на лавицях, спиратись спиною на стіни, виходити із залу без дозволу сенсея. Якщо Ви отримали травму чи погано себе почуваєте, негайно зверніться до сенсея.
- Під час занять, коли сенсей демонструє техніку, слід спокійно та уважно слідкувати за ним в сейдза. Після закінчення демонстрації, треба вклонитись сенсею, потім своєму партнеру і тільки після цього розпочати виконання техніки.
- Завжди реагуйте на команди сенсея. Коли подано сигнал про закінчення техніки, Ви повинні терміново зупинитись. Слід вклонитись своєму партнеру та швидко сісти в сейдза у ряд з іншими учнями.
- Якщо Вам щось не зрозуміло, зверніться до сенсея, але ніколи не стійте на татамі без діла чи в спілкуванні.
- Якщо необхідно про щось запитати сенсея, підійдіть до нього (ніколи не підкликайте його до себе), вклоніться і в сейдза чекайте на його відповідь.
- Отримуючи під час занять особисті вказівки, сидіть в сейдза і уважно слухайте. Вклоніться сенсею, коли він закінчить. Коли сенсей дає вказівки іншим, Ви можете зупинитись та сісти в сейдза, щоб уважніше слідкувати за поясненнями.
- Тут Ви знаходитеся для практики. Не нав'язуйте свої уявлення іншим, не намагайтесь навчати інших.
- Кожен повинен підтримувати в додзьо чистоту. До початку заняття і після нього всі учні беруть участь у прибиранні додзе.
- До початку заняття мінімум як за одну годину не приймайте їжі. Ніяка їжа, пиття, куріння чи жувальні гумки на татамі чи поряд з ним протягом тренувань недопустимі.
- Відвідувати заняття після вживання алкоголю або наркотичних засобів категорично забороняється!
- На час тренування слід зняти усі прикраси та вимкнути мобільні телефони.