



ETYKIETA „AIKI SHUREN DOJO POZNAŃ”

Ogólne zasady zachowania

1. Wchodząc oraz opuszczając *dojo* należy wykonać ukłon w kierunku *kamiza*.
2. Trening rozpoczyna się od ukłonu w kierunku *kamiza*. Uczniowie z najwyższymi stopniami siadają od prawej strony w pozycji *seiza*. Następnie uczniowie kłaniają się instruktorowi, mówiąc *Onegai shimasu*, co wyraża prośbę o naukę.
3. Ćwiczenie z partnerem rozpoczynamy i kończymy wzajemnym ukłonem w pozycji *seiza* bokiem do *kamiza*. W ten sposób wyrażamy wzajemny szacunek, prosząc i dziękując za wspólny trening.
4. Podczas ćwiczeń nie należy stawać tyłem do *kamiza*.
5. Trening kończy się ukłonem w kierunku *kamiza*, a następnie ukłonem w stronę instruktora. Uczniowie dziękują instruktorowi za trening, mówiąc *Arigato gozaimashita*.
6. Gdy instruktor prosi ucznia na środek do zademonstrowania techniki, należy ukłonić się mówiąc *Onegai shimasu*. Na zakończenie demonstracji dziękujemy instruktorowi ukłonem, mówiąc *Arigato gozaimashita*.
7. Jeśli instruktora nie ma w *dojo*, należy słuchać poleceń ucznia najstarszego stopniem.
8. W *dojo* całą uwagę skupiamy na treningu – tylko w ten sposób osiągniemy najszybciej postępy w nauce. Rozmowy podczas ćwiczenia ograniczamy do minimum.
9. Przebierać się należy wyłącznie w szatni. Idąc z szatni na matę lub udając się do toalety należy założyć klapki.
10. Na macie ćwiczymy boso. Najlepszym strojem do ćwiczeń jest *keikogi* - specjalny biały strój do ćwiczeń, składający się z bluzy, spodni oraz pasa. Jeżeli nie posiadasz *keikogi*, wystarczą długie spodnie dresowe oraz koszulka.
11. Należy dołożyć wszelkich starań, aby nie spóźnić się na zajęcia. Jeśli spóźnisz się na trening, usiądź z brzegu maty i poczekaj na zgodę instruktora na dołączenie do ćwiczeń.
12. Przed treningiem oraz po treningu należy zadbać o czystość maty. Dbanie o porządek w *dojo* jest zaszczytem, dlatego w tych pracach powinni uczestniczyć wszyscy ćwiczący.
13. Strój do treningu należy utrzymywać czysty i w dobrym stanie.
14. Jeżeli musisz opuścić *dojo* przed zakończeniem treningu, poinformuj o tym instruktora przed rozpoczęciem zajęć oraz bezpośrednio przed wyjściem. Jeśli chcesz udać się do toalety, również poinformuj o tym instruktora.
15. Jeśli masz wątpliwości dotyczące sposobu wykonania techniki, poproś instruktora o wyjaśnienie. W tym celu podejdź do niego i ukońń się (odpowiedni jest ukłon w pozycji stojącej). Nie wołaj instruktora na głos z daleka.
16. W trakcie treningu nie wolno jeść ani żuć gumy. Pić wolno tylko wówczas, gdy instruktor na to zezwoli.
17. Telefony komórkowe na czas treningu należy wyciszyć lub wyłączyć.

Zasady bezpieczeństwa

18. Na treningu najważniejsze jest bezpieczeństwo Twoje oraz innych ćwiczących, za które odpowiada instruktor. W trakcie treningu instruktor jest najważniejszą osobą na macie.
19. W trakcie treningu wykonuj tylko te techniki, które demonstruje instruktor. Jeśli chcesz wykonywać inne techniki, np. przygotowując się do egzaminu, poproś instruktora o zgodę.
20. Jeśli jesteś na treningu po raz pierwszy, poinformuj o tym instruktora przed rozpoczęciem zajęć.
21. Poinformuj instruktora o ewentualnych przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń lub poszczególnych technik. Jeśli miałeś wcześniej kontuzje albo problemy zdrowotne, instruktor musi o tym wiedzieć.
22. Przed wykonaniem techniki upewnij się, że masz wystarczającą ilość miejsca wokół siebie. Wykonuj techniki z wyczuciem, zwracając uwagę na zachowanie partnera.
23. O problemach zdrowotnych, niepokojących objawach ćwiczący ma obowiązek poinformować instruktora przed treningiem lub w trakcie treningu, jeżeli objawy te pojawiły się dopiero wtedy. Każdy wypadek należy natychmiast zgłosić instruktorowi.
24. Przystępując do treningu należy zdjąć całą biżuterię np. zegarek, pierścionki, kolczyki. Nawet tak drobne przedmioty mogą narazić Ciebie i współćwiczących na kontuzje.
25. Uczestnictwo w treningu pod wpływem alkoholu lub środków odurzających jest kategorycznie zabronione.
26. Tylko i wyłącznie od decyzji instruktora zależy, czy będzie on Ciebie nauczać. Instruktor ma prawo w każdym momencie zakończyć Twój trening, jeżeli nie stosujesz się do reguł zachowania obowiązujących w *dojo*.