Łódzki Klub Karate Kyokushinkai

ul. Moniuszki 4 a, 90-111 Łódź
Poczta e-mail: kyokushinlodz@poczta.onet.pl
Strona internetowa : www.karate.lodz.pl
NIP: 725-198-24-12
REGON: 100556036
Konto Bankowe: ING Bank Śląski O/Łódź 18-1050-1461-1000-0023-3208-2623

ETYKIETA DOJO-PODSTAWOWE WYMAGANIA

1. Wchodzenie i wychodzenie z Dojo. Zawsze zwracamy się do Dojo twarzą, kłaniamy się i mówimy OSU.
2. Kidy się spóźnimy na trening. Po przebraniu się w Karate gi, siadamy w seiza twarzą odwróconą od reszty ćwiczących. Czekamy z zamkniętymi oczyma. Kiedy otrzymamy pozwolenie na dołączenie do grupy. Podnosimy się, kłaniamy, wykonując OSU.
3. Podczas treningu nie można zdejmować żadnej części dogi, chyba że dostaniemy wyraźne polecenie instruktora prowadzącego trening.
4. W Dojo nie wolno żuć gumy, jeść ani palić. Za zgodą instruktora prowadzącego podczas intensywnych treningów, mogą być używane płyny uzupełniające niedobory elektrolitów (woda wysoko zmineralizowana, napoje izotoniczne).
5. Po otrzymaniu polecenia od instruktora prowadzącego o wykonanie jakiejś pozycji lub innej czynności. Staramy się je wykonać możliwie jak najszybciej.
6. Nigdy nie ćwiczymy kumite (walki) pod nieobecność instruktora prowadzącego. Zawsze podchodzimy do przeciwnika z szacunkiem. Starsze stopnie oraz osoby bardziej zaawansowane nigdy nie powinny w pełni wykorzystywać swoich umiejętności w stosunku do niższych stopniem, o mniejszych umiejętnościach oraz słabszych fizycznie.
7. Nigdy nie prosimy starszego stopniem o kumite. Jeżeli zostaniemy jednak przez niego poproszeni- nie powinniśmy odmawiać.
8. Podczas treningu nie wychodzimy z szeregu bez pozwolenia instruktora.
9. Podczas treningu zwracamy się do swojego instruktora, Sempai, Sensei, Shihan. Nigdy nie zwracamy się po imieniu.
10. Podczas treningu nie przeklinamy, nie śmiejemy, nie chichoczemy i nie siadamy w niedbałych pozycjach. Trening staramy się traktować poważnie i staramy się być uważni. Karateka powinien być zawsze przygotowany do działania oraz dobrze wychowany. Zawsze podchodzimy z szacunkiem do innych trenujących i z należytą powagą. Posiadanie wyższego stopnia nie upoważnia do nieodpowiedniego zachowania.
11. Zawsze powinniśmy pozostać w Dojo do ceremonii zamknięcia. Chyba że otrzymaliśmy zgodę od prowadzącego instruktora na wcześniejsze opuszczenie Dojo.
12. Aby poprawić swoje dogi lub obi odwracamy się w prawo od reszty grupy lub od swojego partnera. Należy szanować swoje obi (pas). Symbolizuje ono wysiłek jaki włożyliśmy w trening.
13. Dogi muszą być zawsze czyste i schludne.
14. Należy słuchać z uwagą wskazówek instruktora. Aby potwierdzić, że zrozumieliśmy polecenie, za każdym razem wypowiadamy głośne Osu.
15. Instruktora traktujemy z należytym szacunkiem. Karate zaczyna i kończy na uprzejmości. Jeżeli nie będziemy szanowali osób w Dojo. Które poświęcają nam swój czas. To oznacza, że w Dojo nie będzie dla nas miejsca na naukę karate Shinkyokushin/Kyokushin. Nie rozmawiamy podczas zajęć. Odpowiadamy tylko na pytania które zadaje instruktor. Takie zachowanie rozwija zaufanie pomiędzy nauczycielem a uczniem. Ułatwia i przyspiesza proces nauczania.
16. Podczas treningu zabronione jest noszenie wszelkiego rodzaju ozdób i biżuterii.
17. Zawsze dbamy o higienę osobistą. Paznokcie muszą być krótko obcięte. Powinniśmy zawsze upewniać się, że nasze dłonie, stopy i paznokcie są czyste. Podczas treningów zdarza się że ćwiczymy bardzo blisko z partnerem.
18. Do toalety powinniśmy udawać się zawsze przed treningiem aby unikać wypełnionego pęcherza. Podczas przyjmowania uderzeń czy kopnięć może to być bardzo niebezpieczne. Posiłek przed treningiem powinien być lekkostrawny, nie obciążający przewodu pokarmowego – tak aby osoba ćwicząca nie odczuwała nieprzyjemnego dyskomfortu w trakcie wykonywanej aktywności. Idealnym rozwiązaniem jest spożycie posiłku obfitującego w produkty o niskim indeksie glikemicznym na 2 -3 godziny przed treningiem**.**

Zatwierdził
Zarząd ŁKKK