

Додзё - священное место, где мы тренируемся физически и умственно. Ученики должны уважать додзё и соблюдать следующие правила поведения:

1. Ученики должны соблюдать график тренировок. Они не должны опаздывать на занятия.
2. Перед тем, как войти в додзё, снимайте верхнюю одежду: пальто, шарф и головной убор. Сняв при входе туфли, аккуратно поставьте их в раздевалке. Если чья-то обувь стоит неправильно, поправьте ее.
3. Если на входе позади вас оказывается старший ученик (ученица), пропустите его (ее) вперед.
4. Войдя в додзё, скажите "**Онегай-шимасу**", что значит "пожалуйста, помогите мне", четко и радостно.
5. Войдя в додзё, проявите уважение, поклонившись святыне додзё.
6. Будьте всегда вежливыми с вашими учителями, старшими учениками и старшими по возрасту.
7. Перед началом занятий сходите в туалет.
8. Старайтесь всегда держать тренировочный костюм чистым и аккуратным. Всегда тренируйтесь в додзё в чистой одежде.
9. Следите за своим физическим состоянием.
10. Постригайте ногти на руках и ногах, чтобы не нанести повреждений другим ученикам во время тренировки.
11. Ничего не ешьте за час до тренировки.
12. Не забывайте делать разминку, даже если тренируетесь одни.
13. При наблюдении за тренировками в додзё сидите правильно, не вытягивайте ноги. Положите руки на колени.
14. Когда учитель объявляет начало тренировки, быстро постройтесь лицом к святыне додзё.
15. Когда учитель объявляет "**мокусю**" (медитация), закройте глаза, сделайте глубокий вдох животом, соберите внимание на "тандене" и попытайтесь сконцентрироваться.
16. Во время тренировки внимательно и серьезно слушайте даваемые вам советы и инструкции.
17. Осторожно обращайтесь со снаряжением во время тренировки.
18. При спарринге обязательно следующее защитное оборудование: капа, бандаж (для мужчин) и перчатки, накладки на ноги и шкеле для головы.
19. Все защитное оборудование должно пройти проверку и быть пригодным.
20. Когда тренер дает вам совет, слушайте внимательно и искренне. Не забывайте показать, что вы услышали и поняли совет, утвердительным ответом.
21. Тренер должен следить за физическим состоянием ученика. В середине тренировки делайте небольшой перерыв.
22. За пять минут до конца тренировки выполните завершающие упражнения вместе с остальными учениками.
23. После завершающих упражнений сядьте в "**сейза**".

Этикет и Правила Додзё

Автор: Administrator

23.09.2010 19:01 - Обновлено 28.09.2010 14:09

24. Успокойтесь, сконцентрируйте ваше внимание и перескажите заповеди додзё.
 25. Поклонитесь тренеру, старшим ученикам и друг другу с уважением и почетом.
 26. Начинающие и ученики с поясами разного цвета должны спрашивать старших учеников, если у них есть вопросы. Всегда важно постоянно изучать карате.
 27. Не забывайте благодарить того, кто дает вам совет в карате.
 28. Сигареты вредят вашему здоровью. Курение абсолютно ничего не дает.
 29. Если у вас травма, не тренируйтесь, пока не вылечитесь. А за это время просто наблюдайте и тренировками.
 30. Выходя из додзё, не забывайте сказать **Аригато-гозаимашита** (большое спасибо), или **Шицурей-шимасу** (извините меня).
-

РЕЙГИ - Этикет в Додзё

"Рейги" или уважение является существенным элементом жизни додзё. Додзё означает место следования "пути". Поэтому оно имеет очень глубокий смысл. Это место, где путем предъявления требований к себе и стараясь сделать все как можно лучше, вы сможете реализовать огромные преимущества каратэ. Поэтому додзё следует рассматривать не просто как место для тренировки, но и как место, где мы лепим и формируем свое тело и ум. Также в пределах додзё мы проводим практику с нашими учениками и учителями. Мы можем совершенствоваться только через такую совместную практику. Поэтому нам следует проявлять глубокое уважение друг к другу. Это важный принцип каратэ.

Этикет и Правила Додзё

Автор: Administrator

23.09.2010 19:01 - Обновлено 28.09.2010 14:09

По древним традициям окинавского общества все начинается с поклона и заканчивается поклоном. Правильный этикет с поклонами и знаками уважения очень важен. В обществе тоже проявление откровенности и уважения является важной частью повседневной жизни.

Рей, что означает "поклон", но может означать и уважение, должен идти от сердца и добровольно. Вы должны иметь подлинное уважение к людям и к личности каждого человека. Вместе с этим ваше отношение, через ваши действия и физическое поведение, должно быть корректным и искренним.

Если ваше физическое отношение и искренность подлинны, то тогда Рей (уважение) естественно изойдет от сердца. Очень важно, чтобы физические и духовные аспекты Рей сочетались таким образом.

В ходе собственной подготовки, если вы всегда помните об уважении во время поддержания чистого и корректного отношения и стремитесь совершенствовать ваш характер, то в результате сформируется уважение и покорность, и в вашем карате или жизни не останется места для надменности.

Поэтому при входе в додзё вы кланяетесь старшему и друзьям-ученикам. Для тех из нас, кто изучает боевые искусства, если тренировка начинается с уважения, то наши отношения и поведение также будут правильными. Если наши отношения корректные и мы тренируемся с покорностью, то и истинная техника приходит легко, а уважение и искренность будут естественно выражаться при поклоне.

Два важных термина в Додзё

ОНЕГАЙ-ШИМАСУ - Пожалуйста, научите / помогите мне

АРИГАТО-ГОЗАИМАШИТА - Большое спасибо

"Рей": это слово буквально означает кланяться. Поклон - это то, что мы делаем в додзё, чтобы приветствовать друг друга, когда входим в додзё - не забываем кланяться на входе и говорить: **ОНЕГАЙ-ШИМАСУ** (Пожалуйста, помогите мне; пожалуйста, научите меня). В раздевалке приветствуйте Ваших товарищей каратистов, кланяясь и говоря **ОНЕГАЙ-ШИМАСУ**

Перед входом в тренировочный зал пропустите вперед старших учеников, соответственно с их поясами (первыми должны идти черные пояса, потом коричневые, зеленые, желтые, белые). В самом додзё старшие ученики находятся с правой стороны,

и они дают команды **Зарей** и **Мокусю**.

После завершения церемонии начала занятий Сенсей начнет непосредственно обучение. Когда Сенсей объясняет технику, все студенты должны сесть в **сейза** и слушать теорию техники (слушайте объяснение внимательно, здесь Вы изучаете различные способы применения техники).

Перед началом отработки приемов в паре не забывайте кланяться друг другу и говорить **ОНЕГАЙ-ШИМАСУ**, и после завершения отработки еще раз поклониться друг другу и сказать: **АРИГАТО-ГОЗАИМАШИТА** (Большое спасибо). То же самое правило применяется перед началом выполнения Ката. Ката начинается и заканчивается уважением, поэтому перед началом поклонитесь и скажите:

ОНЕГАЙ-ШИ

И В

МАСУ

конце Ката при завершающем поклоне говорите:

АРИГАТО-ГОЗАИМАШИТА

Ни в додзё, ни за его пределами никогда не переходите дорогу старшим ученикам, если Вам надо обратиться к Сенсею обратитесь к нему со словами: **ШИЦУРЕЙ ШИМАСУ**, **Сенсей**, затем кратко выскажите свою просьбу (например, Вам надо в туалет). Не забудьте сходить в ванную и туалет перед началом занятий, но если Вам надо сходить туда во время занятий, то делайте это как описано выше.

Когда занятие подходит к концу, Сенсей громко на все додзо объявит "Ямэ", все ученики должны построиться в ряды точно так же как в начале занятия, самые старшие ученики становятся на правую сторону додзё. Старший студент объявит **Зарей**, сказав: **Сейза**

,
Мокусю

, после этого все громко повторяют "Додзё Кун" (заповеди додзо), повторяя их за старшим учеником или Сенсеем.