

## EYTKIETA DOJO

Przed każdym wejściem do Dojo i wyjściem z niego, stań w wejściu przodem do sali, wykonaj ukłon (rei) i powiedz "oss". Takie zachowanie jest dowodem szacunku dla Dojo i osób znajdujących się w nim.

Na treningi przychodź trochę wcześniej i przygotuj się do nich (powinieneś mieć czas np. na dokładne zawiązanie karate-gi). Jeśli spóźniłeś się na trening, wejdź do Dojo, ukłoń się i usiądź w pozycji "seiza" niedaleko wejścia zwrócony twarzą do sali. Czekaj na znak od prowadzącego zajęcia. Kiedy instruktor powie ci, że możesz wstać, zwróć się twarzą do niego, wykonaj ukłon odpowiadając "oss", a następnie szybko dołącz do grupy ćwiczących. Częste spóźnianie jest źle widziane.

W Dojo nie zdejmuj karate-gi, chyba, że będzie wyraźne polecenie. Jeżeli rozwiąże się "karatega", powinieneś ją sobie poprawić w przerwie między ćwiczeniami lub zawiązać ponownie swój pas (Obi), odwróć się tyłem do grupy ćwiczących lub partnera z którym akurat ćwiczysz, jak będziesz gotowy stań na swoim miejscu.

W Dojo polecenia dane przez instruktora wykonuj szybko i sprawnie.

W Dojo podczas zajęć, nie zmieniaj swojego miejsca bez powodu. Jeżeli jest taka potrzeba nie przechodź między prowadzącym zajęcia a ćwiczącymi, tylko przejdź za grupą ćwiczących nie rozpraszając ich.

W Dojo, kiedy prowadzący zajęcia zwraca się do ciebie z jakąś informacją, zrozumienie jej potwierdź wypowiadając "oss". Podobnie jest jeżeli zwraca się do ciebie osoba z wyższym stopniem od twojego.

W Dojo wszystkie zajęcia traktuj bardzo poważnie. Bądź skoncentrowany, swoim zachowaniem nie rozpraszaj innych. Wykonuj sumiennie polecenia prowadzącego zajęcia.

W Dojo, kiedy prowadzący tłumaczy daną technikę, objaśnia jakiś ruch całej grupie, wszyscy powinni przyjąć odpowiednią postawę, tzn. stać w pozycji pionowej lub odpowiednio usiąść (w seiza, "po turecku", z kolanami ugiętymi objętymi rękoma) w takiej odległości aby wszystko doskonale widzieć i słyszeć. Siadanie z nogami rozstawionymi, podpieranie się rękoma w czasie siedzenia, kładzenie się na podłogę, opieranie się o ścianę, traktowane jest jako niegrzeczne i może być zwrócona uwaga przez instruktora.

W Dojo wszyscy ćwiczący powinni dbać o higienę osobistą. Na zajęcia przychodzić z czystymi rękoma i nogami, nie przeпоconym ciałem, z obciętymi paznokciami, z czystą, świeżą i dobrze złożoną "karategą". Jeżeli ktoś nosi długie włosy, powinien je odpowiednio wiązać, nie używając metalowych spinek ze względów bezpieczeństwa.

W Dojo, wszyscy ćwiczący dbają o czystość i porządek. Nigdy nie wchodzi w butach. Są takie sale treningowe w których ćwiczący sami sprzątaj Dojo przed treningiem.

W Dojo przed wejściem na miejsce treningu zostaw swoje klapki w specjalnie do tego wybranym miejscu.

W Dojo podczas przerwy w wykonywaniu ćwiczeń, rozluźniaj zmęczone treningiem ciało, rozciągaj je, nie trać czasu na rozmowy, śmiech, czy podpieranie się o ścianę.

W Dojo ćwiczący trenują bez biżuterii ze względów bezpieczeństwa ale także przez swoją skromność.

W Dojo, kiedy rozpoczynają się ćwiczenia w parach, osoby niższe stopniem podchodzą do partnera z wyższym stopniem i pierwsze wykonują ukłon w jego stronę. Ukłon jest odwzajemniony.