



## **DOJO PRAVILA**

**Ob vstopu v DOJO pustimo na strani vsakodnevne težave, misli usmerimo na vadbo. Privzamemo spoštljiv odnos do prostora, opreme ter drugih vadečih.**

**Disciplina je za napredek ključnega pomena.**

**Starejši po rangi naj bodo s svojim obnašanjem vzor novincem.**

- Keikogi (uniforma), ki se uporablja za trening je enaka uniformi za judo - bele barve.
- Pod zgornjim delom uniforme – keikogi- ne nosimo ničesar izjema so ženske, ki naj imajo pod uniformo majico bele barve.
- Skrbimo za osebno higieno ter čistočo oblačil.
- Za osebno varnost ter varnost vseh sodelujočih med vadbo ne nosimo nakita, med vadbo ne žvečimo.
- Vsak vadeči ima svoj komplet orožja za katerega skrbi. Orožje je osebna last!
- Orožje pred začetkom vadbe odložimo ob tatami, kjer je pripravljeno za uporabo.
- Kamizi je neprimerno obrniti svoj hrbet ali rezilo in konico orožja.
- Spoštujemo urnike vadbe, če na vadbo zamudimo, počakamo na dovoljenje učitelja preden stopimo na tatami.
- Prostor doja se pozdravi pri vstopu in izstopu.
- Ko stopimo na tatami, položimo nanj najprej levo nogo, ko ga zapuščamo pa sestopimo z desno.
- Na tatamiju najprej pozdravimo kamizo, ter nato obrnemo zori (japonke) s sprednjim delom navzven, ki so poravnane in pripravljene na odhod.
- Usedemo se v seiza položaj, upoštevajoč hirarhijo rangov vadečih, ne da bi se dotikali s komolci sosedu.
- Seiza - pokončno držo ohranjamo dostojno neglede na utrujenost. V primeru nezmožnosti klečanja (problemi v kolenskem sklepu) zavzamemo vzravnani položaj - po turško.
- Klečimo umirjeno v tišini, če je potrebno se pogovarjamo šepetaje, vendar vedno v kontekstu vadbe.
- Koncentracijo je potrebno ohranjati tekom cele vadbe, nepotrebne pripombe niso dovoljene.
- Med vadbo izvajamo samo vaje, ki so nam prikazane.
- Izvajanje vaj in tehnik prilagodimo svojim sposobnostim in sposobnostim partnerja s katerim delamo. Med vadbo pazimo, da ne poškodujemo sebe ali ostalih.
- Izvajanje vaj popravlja samo učitelj oziroma pomočnik, če ga učitelj predhodno določi.
- Medsebojno si pomagamo z zgledom tako, da sami pravilno izvajamo vaje.
- Z namenom napredovanja vadečih popravke ali morebitne graje učitelja, sprejmemo s hvaležnostjo in ne z užaljenostjo.
- Tatamija ne zapuščamo brez predhodnega dovoljenja učitelja.
- Med vadbo je potrebno slediti principom aikido-ja.
- Tehnik, ki se jih učimo, ne kažemo nevadečim zunaj doja, saj se lahko izkoriščajo v slabe namene.