



## **PRAVILA OBNAŠANJA V DOJU**

**Ob vstopu v DOJO pustimo na strani vsakodnevne težave, misli usmerimo na vadbo.**

**Privzamemo spoštljiv odnos do prostora, opreme ter drugih vadečih.**

**Disciplina je ključnega pomena za napredek.**

**Starejši po rangju 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 pod uniformo nosijo majico bele barve.
- Skrbimo za osebno higieno ter čistočo oblačil.
- Zaradi osebne varnosti ter varnosti vseh sodelujočih med vadbo ne nosimo nakita in 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, nanj najprej položimo levo nogo, ko ga zapuščamo, pa sestopimo z desno.
- Na tatamiju najprej pozdravimo kamizo in nato zori (japonke) obrnemo s sprednjim delom navzven, da so poravnane in pripravljene za odhod.
- Usedemo se v položaj seiza, upoštevajoč hierarhijo rangov vadečih, in pazimo, da se s komolci ne dotikamo sosedov.
- Seiza – pokončno držo ohranjamo dostojno, ne glede na utrujenost. V primeru nezmožnosti klečanja (težave s kolenskim sklepom) 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 aikida.
- Tehnik, ki se jih učimo, ne kažemo nevadečim zunaj doja, saj se lahko izkoriščajo v slabe namene.