

DOJO ETIQUETTE SHIMPU

TOKKOTAI DOJO

Deze Dojo Etiquette heeft als doel op een stimulerende, efficiënte, aangename en veilige manier te trainen, zowel fysiek als mentaal opbouwend, met respect voor je trainingspartners en zodoende een basisdiscipline te ontwikkelen die hoort bij onze sport en hiervan een kunst maakt! Onthoud wel: discipline begint eerst bij jezelf!

- **Telkens je de tatami betreedt of verlaat**, doe je de rechtopstaande **groet (ritsu rei)** uit respect voor je sportdiscipline, je trainingspartners en trainers. Deze groet doe je ook naar je trainingspartner **vóór en na elke oefening!**
- **Ben je te laat?** Verontschuldigd je dan eerst bij de lesgever die op dat moment lesgeeft en vraag toelating om mee te trainen. Je blijft de groetceremonie respecteren! De lesgever kan je een opgelegde oefening geven zoals bijvoorbeeld push-ups. Deze oefening dient niet beschouwd te worden als straf maar als compensatie voor de reeds gemiste training en/of opwarming!
- **Bij het betreden van de tatami** zorg je voor een propere ju-jitsugi op de juiste manier gedragen! Dit wil zeggen: broek, vest en de gordel (obi) waar je recht op hebt! Ben je per ongeluk je vest vergeten, vraag dan aan je lesgever of je zonder mag trainen. Ben je je obi vergeten, dan heeft misschien iemand anders wel een obi voor jou. Zorg er dan voor dat je de volgende les niets vergeet! Schoenen kunnen de tatami beschadigen. Iedereen traint bijgevolg zonder schoenen tenzij je aangepast schoeisel hebt om hygiënische of gezondheidsredenen.
- **In het begin van de les** zitten we allemaal op één rij volgens graad in **seiza**. De lesgevers (sensei) zitten vooraan en de hoogste gordels of assistent-lesgevers (senpai) zitten links t.o.v. de lesgever. Op het teken “**mokuso**”, gegeven door één van de hoogste graden, doet iedereen eventjes de ogen dicht. Bij “**mokuso yame**” gaan de ogen terug open. Vervolgens groet men de leraar: “**sensei ni rei**”, de assistent-leraar of hoogst gegradueerde leerling: “**senpai ni rei**” en tenslotte groet men iedereen: “**otogai ni rei**”. Deze groet noemt men de zittende groet (**zarei**). Op het teken van de lesgever staat iedereen recht om vervolgens verder te gaan met de les. Op het einde van de les doen we hetzelfde!
- **Opgepast met sieraden!** Doe alle mogelijke oorbellen, ringen, halskettingen, horloges, enz. uit en verwijder of beplak indien mogelijk alle piercings e.d. zodat je jezelf of anderen niet kan kwetsen!
- Zorg voor **korte nagels** en **verzorgde handen en voeten**. Lange haren worden bijeengebonden!
- **Kauwgom** en andere voedingswaren horen niet thuis op de tatami. Het is voor je eigen veiligheid dat je je kauwgom verwijdert voordat de les begint.
- Moet je opeens **naar het toilet**, of moet je dringend **water drinken** of éénderwelke andere dringende reden? Vraag dan eerst toestemming aan de lesgever zodat die weet waar je bent! Bij zware trainingen zal de lesgever ervoor zorgen dat je water genoeg mag/kan drinken. Je gezondheid komt op de eerste plaats! Er wordt niet tezamen naar het toilet gegaan en dergelijke, maar om de beurt!
- **Tijdens instructie van de lesgever** is iedereen aandachtig en stil uit respect voor iedereen die wil trainen. Je onderbreekt de lesgever niet tenzij je je hand opsteekt om een vraag of opmerking te geven.
- Vuile woorden en scheldwoorden mag je voor jezelf houden want dat is niet aangenaam voor de anderen! Agressief gedrag wordt niet getolereerd! Heb respect en begrip voor elkaar.
- Heb je **blessures**? Dan meld je dit best aan de lesgever zodat die weet dat er rekening mee moet gehouden worden. Verzorg je wonden goed en dek ze af. Krijg je een blessure tijdens de les, verwittig dan de lesgever zodat die het nodige kan doen om je te helpen. Voel je je onwel, dan is het beter dat je die ene keer niet meetraint en voldoende rust neemt!
- Iedereen behandelt de **materialen** (stootkussens, enz.) voorzichtig en met respect! In geval van schade zal deze vergoed dienen te worden door diegene die de schade heeft toegebracht!