



躰道

Lahden Sugatan Dojon säännöt

30.8.2011

Dojon säännöt

1. **Älä tule harjoitukseen sairaana; vaikka itse pystyisit treenaamaan eivät muut välttämättä tahdo flunssaasi**
2. **Pidä kyntesi lyhyinä ja siisteinä. Sido pitkät hiukset kiinni. Ota pois korut, kellot ja terävät hiussoljet**
3. **Älä tule harjoitukseen meikattuna; voit sotkea jonkun muun taidogin (=takin)**
4. **Saavu salille hyvissä ajoin. Jos tulet harjoitukseen myöhässä, käy kumartamassa harjoituksen vetäjälle, jotta hän tietää sinun liittyvän mukaan**
5. **Tullessasi salille ota kenkäsi pois aulamaton päällä ja laita ne kenkähyllyyn**
6. **Pese jalkasi hyvin juuri ennen harjoitusta; siirry pesulta saliin tarkoitusta varten hankkimillasi sisäkengillä (zoreilla tms). Pidä taidogisi (takki) ja hakamasi (housut) ehjinä ja puhtaina.**
7. **Tervehdi rohkeasti muita kamppailulajien harrastajia**
8. **Odotu rauhallisesti aulatilassa oman harjoitusvuorosi alkua**
9. **Ollessasi Kamppailu-Areenan yläkerrassa älä koske siellä oleviin kuntoiluvälineisiin. Tämä koskee alle 15 vuotiaita.**
10. **Käyttäydy Kamppailu-Areenan kaikissa tiloissa siten, että et aiheuta häiriöitä siellä harjoitteleville ja muille henkilöille.**
11. **Älä mene saliin toisten harjoittelijoiden harjoitusten aikana**
12. **Siirry saliin omalle harjoitusvuorollesi kun edellinen harjoitusvuoro on päättynyt**
13. **Kumarrus saliin tultaessa ja sieltä poistuttaessa: "Shitsurei shimasu"-tervehdys salille ja salissa oleville kuuluvalla äänellä.**
14. **Ollessasi salissa ennen harjoituksesi alkua, käyttäydy rauhallisesti häiriöitä aiheuttamatta**
15. **Seiretsussa istu selkä suorana. "Onegaishimasu" ja "arigatoo gozaimashita" kuuluvalla äänellä. Kumarruksissa kunnioitetaan salia, Seiken Shukuminea (Saiko Shihan), harjoituksen ylintä vyötä sekä harjoittelukumppaneita.**
16. **Kuuntele opettajaa tarkkaavaisesti. Mikäli opettaja näyttää liikkeitä, istuudu nopeasti seizaan, jotta kaikki näkevät. Opettajan kysymyksiin vastataan: "Hai!" kuuluvalla äänellä.**
17. **Ota neuvot ja ohjeet vastaan ilman tarpeettomia selityksiä ja auta puolestasi alempivöisiä. Älä kyseenalaista ylempivöisiä julkisesti.**
18. **Älä käännä selkääsi opettajalle. Älä haukottele opettajan nähden.**
19. **Puhdista tatamit oma-aloitteisesti, jos näet siihen tarvetta tai kerro tatamissa olevasta tahrasta opettajallesi**

20. **Pyri hiljaiseen ja keskittyneeseen harjoitteluilmapiiriin. Seiniin nojailu ja istuskelu luovat löysän tunnelman**
21. **Noudata opetettuja käyttäytymissääntöjä tinkimättömästi; vaikka olisit ylempikin vyö**
22. **Älä koskaan poistu kesken harjoituksen ilman, että ilmoitat siitä ensin opettajalle**
23. Salikäyttäytyminen ei ole keksitty harjoittelijoiden kiusaksi vaan se mahdollistaa turvallisen ja tehokkaan muita kunnioittavan harjoittelun. Näitä sääntöjä noudattaen et nolaa itseäsi etkä saata muita kiusalliseen tilanteisiin muilla saleilla vieraillessasi.
24. Asennoituminen muihin harjoittelijoihin on helppoa; kumarra syvempään kuin ylempäsi, yhtä syvään kuin vertaisesi ja opeta alemmille kuinka kumarretaan.
25. Vieraileminen muilla saleilla on erittäin antoisaa ja kannustavaa. Käy tervehtimässä salin vetäjää / ylintä vyötä ennen harjoituksen alkua, jotta hän tietää keitä salilla harjoittelee
26. Jos kyseessä on vapaaharjoitus ja sinulla on kysyttävää ylemmältäsi, mieti kaksi kertaa keneltä kysyt ja onko sopiva hetki häiritä häntä. Aloita kumartamalla ja puhuttelemalla asiaankuuluvasti "sempai / rensi / sensei, ..." Toimi samoin, jos haluat kysyä jotain ennen harjoituksia tai niiden jälkeen. Vedettyjen harjoitusten aikana älä kysy muutoin kuin tauoilla.
27. Salissa istuttaessa istu seisassa harjoituksen vetäjän tai ylimmän (ylimpien) vyön niin istuessa, mikäli et saanut lupaa istua vapaammin. Jos ylempi istuu seisassa puhuttele häntä myös seisasta. Vapaammin istuttaessa istu jalat ristissä siten, että jalkapohjasi eivät näy muille, varsinkaan ylemmille. Itämaisten tapojen mukaan jalkapohjat ovat likaiset ja on epäkohteliasta näytellä niitä.
28. Budoon kuuluu toisten saavutusten kunnioittaminen, epätsekkyys ja aktiivisuus elämässä
29. Vastusta kiusausta tavoitella pelkästään teknistä taituruutta mielen ja tekniikan harjoittamisen sijasta
30. Yritä kaikkesi, ota voitto vastaan vaatimattomasti ja tappio hyvin, pysy koko ajan kohtuudessa. Suurempi taito ei saa kasvattaa ylimeriäisyyttä, vaan aina tulee säilyttää esikuvalla sopiva asenne
31. Dojo on mielen ja ruumiin harjoituksille pyhitetty paikka. Siellä tulee vallita hiljainen, puhdas, turvallinen ja juhlallinen ilmapiiri.