



ЭТИКЕТ ДОДЗЁ КЛУБА КАРАТЭ КЁКУСИНКАЙ «ОУАМА-ДО»

1. Ученики должны поклониться и сказать: "Ос" перед входом в Додзё. Они кланяются и говорят "Ос", при входе в зал, повернувшись к передней части зала, а также могут приветствовать дополнительным поклоном учеников, находящихся в зале.
2. Ученики обязаны вовремя приходить на тренировки. Опоздавший должен поклониться, сказать "Ос", и ждать разрешения присоединиться к остальным. Получив разрешение приступить к тренировке, нужно поклониться, сказать "Ос", затем занять положение позади группы и помнить о том, что нельзя проходить перед другими учениками.
3. Ученики должны следить за своей формой: доги, щитками, перчатками и т.д. Всё это нужно содержать в чистоте и порядке, и призывать к порядку других. Разрешается приходить на тренировки только в чистом белом доги. Официальная эмблема Кёкусинкай должна находиться слева на уровне груди. Не разрешается заниматься в порванной форме. Неопрятный внешний вид говорит о пренебрежительном отношении к окружающим и Додзё.
4. Нужно уважать всех старших по возрасту и рангу. Когда кто-то из обладателей чёрного пояса или старших учеников входит в зал, нужно встать и произнести "Осу".
5. До того, как обратиться или поприветствовать старшего по рангу ученика или инструктора, необходимо сказать "Осу" и поклониться в их сторону. То же самое необходимо сделать при прощании. Эти правила должны соблюдаться и вне Додзё. Если неясно, какой пояс у другого ученика, нужно приветствовать его, как старшего.
6. При встрече нужно пожимать не одну, а две руки и говорить "Осу". Этим вы высказываете большее доверие человеку. Вне Додзё приветствуйте друг друга так же, особенно старших по рангу.
7. Ученики должны немедленно выполнять все команды и просьбы инструктора или старшего по рангу, при этом нужно громко ответить "Осу". Вялый или безразличный ответ считается неучтивым.
8. Во время тренировок каждый должен сконцентрировать всё внимание на технике исполнения упражнений, а не смотреть по сторонам и не думать о посторонних вещах. Ученики должны уважать и ценить своих тренеров и друг друга. Не начинайте тренироваться каратэ Кёкусинкай, не имея серьезного отношения к нему.
9. Во время тренировок учащимся иногда разрешается сесть и расслабиться, что означает отдохнуть от позиции "Сэйдза" (начинать садиться в "Сэйдза" следует с левого колена) и сесть в позицию "Андза" (свободно). Но при этом запрещается разговаривать, ёрзать на месте и мешать продолжению занятий.
10. Нельзя покидать тренировку, пока не получено на это соответствующее разрешение. Если вам срочно нужно выйти из зала, вежливо объясните причину своего ухода тренеру.

11. Чтобы избежать возможных травм во время занятий, ученикам не следует надевать украшения, часы или иметь при себе острых и режущих предметов. Допускается носить очки, однако во время кумитэ их следует снимать или пользоваться контактными линзами. Кроме того во время кумитэ необходимо одевать щитки, перчатки, защиту на грудь и пах.

12. Спортивный зал является почитаемым местом, поэтому ученики не должны носить головные уборы и сквернословить в стенах школы. Запрещается также курить, жевать жвачку, есть, и употреблять любые напитки. Нельзя заходить в зал в обуви.

13. Все ученики принимают участие в уборке зала. Они должны содержать зал в чистоте и приходить сюда, как в особое, почитаемое место.

14. Каждый должен поддерживать атмосферу братства в Додзё, нельзя омрачать её недостойным эгоистическим или обидным поведением. В бою необходимо воздерживаться от негативных эмоций, так как такие чувства приводят к повышенному травматизму.

15. Не допускаются сплетни и оскорбительные замечания в адрес учеников, а также в адрес иных видов восточных единоборств.