

# ETIKA V DOJO

- 1) Při vstupu i odchodu z prostoru dojo provádějte úklonu ve stoje (ritsu rei).
- 2) Při vstupu nebo odchodu z tatami proveďte úklonu ve směru ke kamize tj. k obrazu Zakladatele.
- 3) Ctěte vaše cvičební náčiní. Keiko Gi musí být čisté, neroztrhané a správné, zbraně v dobrém stavu a na správném místě (špička meče nikdy nesměřuje k obrazu Zakladatele).
- 4) Hodina začíná a je ukončena formálním obřadem, kdy cvičenci sedí seřazeni dle technických stupňů – vpravo nejpokročilejší. Na začátku se říká „onagaišimas“, na konci „arigatogozajmašita“. Během obřadu (hlavně při počáteční a konečné meditaci (mokuso)) nemluvit, sedět v seize a respektovat prostor ostatních.
- 5) Na trénink se chodí vždy včas! Přijdete-li z nevyhnutelných důvodů pozdě, rozcvičte se a potom se posadte na kraj tatami. Zde čekáte, dokud vám učitel nepovolí přidat se k cvičení.
- 6) Správným způsobem sezení na tatami je seiza. Máte-li zraněná kolena, smíte sedět se zkříženými nohama (hanza), ale nikdy neseďte s roztaženými nohama a nikdy se neopírejte o stěny. Musíte být ostražití za každých okolností!
- 7) Pokud opouštíte tatami, je třeba žádat učitele o svolení. To se týká jak dětí, tak dospělých!
- 8) Během výuky, kdy učitel demonstruje techniku k procvičování, se sedí tiše a pozorně v seize. Po ukázce se ukloňte učiteli, pak svému partnerovi a začněte cvičit.
- 9) Během každého tréninku se snažte si zacvičit s co největším počtem různých cvičenců. Necvičte tedy stále se stejným partnerem, ale pokud možno pokaždé s někým jiným.
- 10) Když je dáno znamení k ukončení techniky, docvičte techniku. Ukloňte se partnerovi a rychle se zařaďte k ostatním studentům do seizy. Nemusíte si sedat dle technických stupňů.
- 11) Nikdy nepostávejte nedbale na tatami. Buď cvičte, nebo, je-li to nutné, sedte a očekávejte, až na vás přijde řada.
- 12) Jestliže je z nějakých důvodů nutné položit učiteli otázku, jděte za ním, uctivě se ukloňte a vyčkejte, až vás vezme na vědomí (úklona ve stoje je přiměřená).
- 13) Respektujte sami sebe a stejně tak i ostatní kolem vás!
- 14) Jestliže znáte pohyb, který jste už studovali, a cvičíte s někým, kdo ho nezná, snažte se jím partnera provést.
- 15) Udržte mluvení na tatami na absolutním minimu. Aikido je zkušenost, prožitek.
- 16) Během cvičení na sobě nenosíme žádné klenoty.
- 17) Necítíte-li se úplně ve své kůži, tak na trénink nechoďte. Zdraví Vaše a Vašich přátel je přednější!

Jste kdykoli vítáni posedět a sledovat cvičení, musíte však dodržovat následující pravidla:

- 1) Sedte uctivě a vzpřímeně, nikdy s nohama nahoře, na nábytku.
- 2) Není dovoleno mluvit s osobou, která je na tatami.
- 3) V průběhu cvičení není dovoleno jíst, pít nebo kouřit. Pít je možno pouze ve chvíli, kdy je to učitelem umožněno cvičencům.
- 4) Nemluvte a nepopocházejte během učitelovy ukázky nebo přednášky a během obřadu na začátku a konci cvičení.

# PRAVIDLA

## AIKIDO SOKOL JIHLAVA

1. Nemůžete-li dorazit na trénink, tak to dejte vědět svému učiteli smskou nebo emailem.
2. Na trénink chodíte včas a s dostatečným předstihem, abyste se stihli připravit ještě před zahájením tréninku. V momentě času zahájení tréninku je nutné být již na tatami řádně připraven na trénink.
3. Příspěvky se platí 2x ročně a to v měsících září a leden.
4. Začnete-li cvičit v průběhu pololetí, zaplatíte částku, na které se domluvíte s vedoucím dojo.
5. Vznik řádného členství v oddíle ASJ je podmíněn těmito náležitostmi:
  - a. odevzdáním řádně a čitelně vyplněné přihlášky
  - b. zaplacením příspěvků
6. Zánik členství nastává v těchto případech:
  - a. řádným odhlášením z ASJ
  - b. nedodržováním pravidel ASJ
  - c. usnesením většiny učitelů ASJ
  - d. úmrtím člena ASJ
7. Každý řádný člen ASJ má tyto povinnosti:
  - a. aktivně se účastnit všech tréninků
  - b. řídit se dokumentem „*Etika na dojo*“
  - c. aktivně se účastnit maxima domácích stáží
8. Každý řádný člen ASJ má tyto práva:
  - a. docházet na tréninky za předpokladu že:
    - i. splňuje technickou úroveň tréninků
    - ii. splňuje věkové rozhraní tréninků
  - b. skládat zkoušky na stupně technické vyspělosti