

Karate/Dojo etikett

A Shotokan Karate egy klasszikus harci művészet. Az egymás közötti kapcsolatokat a Dojóban a hagyományos japán karate tradíciók szabályozzák. Ezek a viselkedési normák hosszú idő alatt alakultak ki. A nyugati társadalmakban ezek a normák nem szokásosak, tehát külön meg kell tanulni őket, ha a Shotokan útját akarjuk járni. Az etikett betartása Dojonként lehet enyhébb vagy szigorúbb. A szabályokat nem minden edző tartja és tartatja be szó szerint, de attól még léteznek és hozzátartoznak a Shotokan Karatéhoz.

A karatéban van egy multifunkcionális szó, japánul „oss (vagy osu)” (ejtsd: ossz), az OSHI SHINOBI rövidítése. Eredeti jelentése: feltétel nélkül alávetem magam akaratodnak. Ma már ezt használjuk : köszönéskor, tiszteletadáskor, üdvözléskor, felszólalás előtt, bocsánatkéréskor, stb. és meghajlás is jár vele. Ezzel fejezzük ki mély tiszteletünket.

Edzés előtt

A gyakorló ruhád azaz a KARATE-GHI mindig legyen rendes és tiszta. Ha elszakad meg kell varrni vagy foltozni. Nem szégyen javított, foltozott karate-git hordani, de egy szakadtat vagy piszkosat viselni az. Koszos GHI-ben megjelenni tiszteletlenség a mesterrel, a társakkal a DOJO-val és a SHOMENI-vel szemben!

A karate-gi alatt nem lehet felsőruházatot viselni, kivéve a nők, lányok hordhatnak egyszínű fehér pólót! A Dojóban mezítláb folyik az edzés, - a szabály alól kivételt az edző tehet! Nem lehet semmilyen ékszert, karórát viselni edzés alatt!

A dojoban

A dojoban (edzőteremben) a tisztelet a legfontosabb. Be- és kilépéskor kötelező meghajolni a terem felé, és hangos, érthető „oss!”-szal köszönni.

Ugyanígy kell meghajolni és hangosan köszönni a magasabb övfokozatúaknak, ha megszólítod vagy megszólítanak.

Nem viselhetsz semmilyen ékszert, karórát edzés alatt! A Dojóban mezítláb folyik az edzés, - a szabály alól kivételt az edző tehet, - ezért a cipőt, papucsot szépen rendben, sorban helyezd el, a Dojo bejárata mellett, ha lehet kívül!

Ha magasabb fokozatú kezet nyújt, két kézzel illik viszonzni - ez a tisztelet jele. Ha feketeöves, vagy az edző lép a Dojoba, a rangidős (legmagasabb övfokozatú) karateka vezényeljen SEMPAI / SENSEI / SHIHAN NI REI!-t, a válasz: OSS! A küzdelmet ne gyakorold, ha az edző nincs jelen. A DOJO rendes, tiszta és biztonságos állapotának fenntartásáért mindenki felelős. Tilos a Dojóban enni, inni, ráógumizni és dohányozni.

Az edzést általában sorakozó nyitja és zárja. Övfokozat szerint sorakoznak fel a karatékák, a legnagyobb fokozatú, tehát a feketeövesek elől, és mögöttük az egyre alacsonyabb fokozatúak.

Középen elől áll a mester, aki a klubban vagy az adott edzésen a legmagasabb fokozatú, és az egész sor a legelől álló feketeöves vezénylésére letérdel japánülésbe, majd egy percre behunyt szemmel meditál. Ilyenkor illik elgondolkozni, hogy milyen teljesítményt várunk el magunktól az edzésen, és összeszedhetjük a gondolatainkat és energiáinkat.

Amikor az edző szemben feláll a csapattal, a rangidős vezényeljen üdvözlést: SEMPAI / SENSEI / SHIHAN NI REI!-t és OTAGAI NI REI!-t. Mindkettőre válaszoljunk meghajlással és hangos OSS!-szal. Ezzel az edzés elkezdődik.

Aki késve érkezik az edzésre, belépés és köszönés után térdeljen le az ajtó mellé, a terem felé nézve SEIZA-ba. Ha az edző szólítja, forduljon felé, hajoljon meg és mondjon OSS!-t. Utána gyorsan álljon be a sorba! PRÓBÁLJUNK NEM ELKÉSNİ! Mindig gyorsan hajtsuk végre az utasításokat! Ne lépünk ki a sorból anélkül, hogy arra engedélyt kérnénk az edzés vezetőjétől. Ha ki kell menni a teremből, ne a csapat és az edző közötti területen menjünk át hanem a sorunk mögött. Mindig a megfelelő megszólítást alkalmazzuk az edzésvezető felé (SEMPAI, SENSEI, SHIHAN) a Dojoban. Ha hozzánk szól, mindig nyugtázzuk hangos OSS!-szal. Ha valamit mondani akarunk az edzőnek, várjuk meg az alkalmas pillanatot, pl. két gyakorlat között, Yasume alatt, magyarázat idején, kérdésre - és hangos OSS!-szal jelezzük a szándékunkat. Amikor az edző megkérdezi, akkor közöljük vele, hogy mit akarunk.

Ha bármit átadunk a feljebbvalónknak, mindig két kézzel nyújtjuk át. Ez a tisztelet jele.

Nem szabad elfelejteni, hogy az alacsonyabb övfokozatúak felé is tiszteletet kell mutatni, hisz semmivel sem kevesebbek, még ha nem is haladtak annyira előre az „Úton”.

Az edzés komoly dolog. Ne nevetgéljünk, beszélgessünk és ne szakítsuk meg a gyakorlatot. Mindig FUDO DACHI-ban várjuk a következő utasítást, hallgatjuk a magyarázatokat. Soha nem álldogálunk csípőre vagy karba tett kézzel. Az edzésvezető minden utasításának kérdezés nélkül engedelmeskedni kell a Dojoban. Nem fog olyasmit kérni, amit ő maga ne próbált volna ki. Ha nem tudjuk helyesen végrehajtani, akkor próbáljuk a legjobb tudásunk szerint megtenni. NE ADJUK FEL! Nem kell közben odafigyelni mások gyakorlatára, kritizálni, javíthatni, csak azzal törődünk, Mi hogyan csináljuk! A gyakorlatok közben lazítani, ruhát és hajat igazgatni nem szabad.

A páros gyakorlatok megkezdése előtt, és befejezésekor hajoljunk meg a partnerünk felé és mondjunk OSS!-t. A szünetek alatt nem ülünk le, nem támaszkodunk, ne fekszünk le! Mindig csináljunk valami hasznosat, ne vesztegessük el az edzésidőnket!

Összefoglalva: ügyeljünk a tisztaságra, legyünk tisztelettudó, maximális odaadással gyakoroljunk, ne zavarjunk másokat a gyakorlásban és tartsuk szem előtt a karate öt alapelvét: Jellem, Tisztelet, Szorgalom, Önuralom, Akarat.

Az **edzés végén** az edző felsorakoztatja a csapatot és megáll velük szemben. A rangidős, aki a jobb szélén áll, vezényeljen: SHINZEN NI REI!-t, válasz OSS!, az edzésvezetőnek megköszönjük az edzés- vezényszavak: SEMPAI / SENSEI / SHIHAN NI REI! Az edző általában a YAMAE, YASME! vezényszóval jelzi, hogy vége az edzésnek. Mielőtt kilépünk a Dojoból, álljunk meg az ajtóban befelé fordulva, hajoljunk meg és mondjunk OSS!-t.

A Dojo etikett ugyanúgy része a Shotokan Karaténak, mint az ütések, rúgások stb. Ha nem tanuljuk meg és nem tartjuk be, akkor nem Shotokan-t csinálunk. Senki sem kényszerít, hogy a Shotokan útját járjuk. Ha azonban edzéseken veszünk részt, a Dojo közösségéhez tartozunk, azt önként vállaltuk, tehát be kell tartanunk az udvariasság szabályait: tisztelni kell a rangban feljebb levőket, de nem csak őket, hanem minden társunkat. A tisztelet kijár a rangban feljebb lévőeknek, tehát kijár nekünk is a nálunk alacsonyabb övfokozatúaktól.