



# DOJO ETIKETTE

Dojoen er et meget spesielt sted hvor vi trener oss selv fysisk og mentalt gjennom Shotokan Karate-do.

Utøvere og instruktører skal respektere dojoen, hverandre og følgende etikette:

1. Når du går inn og ut av Dojoen skal du innta Musubi-dachi og bukke mot Shomen. Dette for å vise respekt for det stedet hvor vi legger ned så mye av oss selv i form av fysisk og mental innsats.
2. Vær ute i god tid. Den som kommer for sent blir sittende i Seiza ved døråpningen til instruktøren vinker inn. Å komme for sent til trening uten rimelig god grunn er dårlig Budo ånd.
3. Den utøver som er høyest gradert skal ta ansvar for å stille opp resten av utøverne før selve instruksjonen tar til. Utøveren som er høyest gradert stiller seg ytterst til høyre fremst mot Shomen. Skulle instruktør være forsinket er det samme person som tar ansvar for å gjennomføre oppvarming, og eventuelt gjennomfører instruksjonen om instruktøren uteblir.
4. Før treningen starter sitter alle i Seiza og vi utfører Mokzu (meditasjon).
5. Det skal være ro i Dojoen. Fokuser på øvelsene, ikke småprat. Hvis man gjør øvelser sammen bukker man alltid for hverandre før og etter øvelsen. Motstanderen skal behandles med høflighet og respekt. Vi skal ha kontroll på temperamentet. Rei betyr at man er innforstått med at teknikkene skal kontrolleres.
6. Når instruktøren kommanderer gjør man kun de teknikker/bevegelser han/hun gir beskjed om. Hold ut i stillingene selv om du er sliten. Dette er både mental og fysisk trening av største verdi av en karate utøver. Ved "Naore" kan du slappe av. Hver gang du har greid å gjennomføre en trening etter disse retningslinjer har du vunnet en seier over deg selv.
7. Hvis du lurere på noe er det viktig å spørre med en gang. Instruktøren tiltales ved Sensei/Sempai eller personlig navn etter at du har rukket opp hånden. Nøl aldri med å stille fornuftige spørsmål. Du er her for å lære.
8. Når instruktøren forklarer, sitt i Seiza eller stå naturlig med armene ned. Man lener seg ikke inntil veggen eller står med armene i kors, da dette viser til dårlig holding og lite respekt for instruktør. Følg nøye med og vis at du er ivrig og engasjert. Glem heller ikke å gi uttrykk for at du har forstått det han/hun sier, med "Ouss".
9. Hvis du må forlate Dojoen under trening skal du alltid henvende deg til instruktøren, bukk høflig og be om lov.
10. Tyggis, smykker, klokke og liknende er ikke tillatt i Dojoen. Gien skal være ren, og du like så. Neglene skal være korte. T-skjorte (hvit) under gien er kun tillatt for kvinner.
11. Etter trening stiller alle opp. Høyest graderte utøver utfører Rei og leser Dojo kun. Utøverne repeterer i kor.

Ved å gjennomføre dojo etiketten utvikler du en sunn respekt for deg selv og andre mennesker, ikke minst utvikler du evnen til årvåkenhet og konsentrasjon. Dojo etikette er en viktig del av Karate-do. Konsekvent gjennomført utvikler den egenskaper som er viktige både i karate sammenheng og i livet forøvrig. Dojo etikette er det som skiller Karate-do fra vanlige idrettslige aktiviteter. Gi ditt bidrag og etterlev Karate-do så godt du kan.