

ETYKIETA DOJANG

Etykieta dojang (z j.jap. dojo – czyli sala ćwiczeń) jest swoistym regulaminem, który reguluje pewne normy zachowania podczas treningu, jak również i po treningu. Zasady wprowadzone do katalogu etykiety mają na celu, nauczenie przez ćwiczącego szacunku do instruktora, innych ćwiczących i do siebie. Ich przestrzeganie wiąże się z zapewnieniem bezpieczeństwa na zajęciach, co jest najistotniejsze.

Poniżej przedstawiamy opracowaną przez nasz klub etykietę, która nie odbiega od ogólnych zasad przyjętych w sztukach walki:

- 1.Usuń przed treningiem całą biżuterię, może ona być niebezpieczna dla Ciebie i innych;
- 2.Zachowaj ściśle zasady higieny osobistej, utrzymaj swój strój treningowy zawsze czysty i wyprasowany, przycinaj prawidłowo paznokcie rąk i nóg;
- 3.Każdorazowo wchodząc i wychodząc należy się zwrócić twarzą do sali i wykonać ukłon w pozycji stojącej;
- 4.Ukłonem należy pozdrowić wszystkich, nielicznych zwykle posiadaczy czarnego pasa i trenera (instruktora), nawet jeśli nie jest posiadaczem czarnego pasa;
- 5.Jeśli z jakiegokolwiek powodu musisz opuścić miejsce ćwiczeń podczas treningu ukłoń się, podziękuj swojemu partnerowi, a potem poproś swego instruktora o pozwolenie opuszczenia Dojang;
- 6.Do trenera, który nosi czarny pas, należy zwracać się użyciem terminu Saboom;
- 7.Ćwiczący, wezwany przez trenera lub zwracający się doń w jakiegokolwiek sprawie z własnej inicjatywy, składa ukłon w pozycji stojącej;
- 8.Osoba, która spóźniła się na trening czeka przy drzwiach na znak trenera, aby włączyć się w tok treningu;
- 9.W czasie treningu obowiązuje żelazna dyscyplina, rygorystyczne przestrzeganie zaleceń trenera. Jeśli ktoś jest zdania, że trener nie jest wart takiego szacunku, ma prawo poszukać sobie innego. Trener jest odpowiedzialny za to co dzieje się w czasie treningu na sali, jak i również poza nią. Dba o bezpieczeństwo ćwiczących oraz mienie;
- 10.Niedopuszczalne jest samowolne wykonywanie jakichkolwiek ćwiczeń, bez wyraźnego polecenia trenera jak również samowolne opuszczanie Dojang przed zakończeniem treningu, uchroni cię to przed kontuzjami;
- 11.Objawy nieuwagi, lekkomyślności mogą być karane – najczęściej nakazem wykonywania jakiegoś ćwiczenia przez dłuższy czas. „Kara” taka ma sens symboliczny. Ma przypomnieć o niebezpieczeństwie, jakie pojawia się podczas treningu realizowanego w sposób niedbały lub nonszalancki. Przypomina ona również, że trening ciężkiej, skoncentrowanej pracy jest nonsensowny. Ćwiczy się z różnymi partnerami i w zależności od tego, jakie mają „serce do treningu”, osiąga się gorsze lub lepsze umiejętności. „Obijanie się” jest oczywistą niegrzecznością wobec innych, którzy chcą ćwiczyć intensywnie;
- 12.Podczas treningu do partnera wolno zwracać się tylko wyjątkowo. zabronione jest zwłaszcza absorbowanie innych współćwiczących podczas treningu w parach. Może to wywołać kontuzje;
- 13.Prowadzący zajęcia po omówieniu następnego ćwiczenia pyta – „Czy są jakieś pytania?” w chwilach tego wymagających. trener, a również sędzia podczas zawodów, musi być pewny, iż jego zalecenia czy instrukcje zostały dobrze zrozumiane. Ćwiczący lub zawodnik po wysłuchaniu kłania się co oznacza ” tak jest zrozumiałem”;
- 14.W Dojang powinno się przebywać i ćwiczyć boso lub w wyjątkowych okolicznościach za zgodą prowadzącego w specjalnym obuwiu treningowym;
- 15.Traktuj innych tak, jak ty byś chciał być traktowanym;
- 16.Traktuj jako honor możliwość trenowania z innymi kolegami i bycia ich partnerem;
- 17.Ćwicz zawsze z wyczuciem w stosunku do możliwości i ograniczeń partnera, jak również własnych;
- 18.Zgłaszaj na ochotnika swoją pomoc w utrzymaniu dojang w czystości. Jeżeli widzisz coś co wymaga wyczyszczenia lub sprzątnięcia po prostu to zrób, jeżeli nie możesz powiedz komuś kto będzie mógł lub zgłoś to prowadzącemu;
- 19.Zawsze pozostawaj czujny na punkcie bezpieczeństwa pożarowego i osobistego. Zwracaj uwagę kto wchodzi i

wychodzi z Dojang i z jakiego powodu;

20.Udział osób niepełnoletnich może odbywać się wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych;

21.Wszyscy uczestnicy zajęć zobowiązani są do okresowego przeprowadzania badań lekarskich;

22.Sztuki walki uczą stawiać czoła jednemu lub więcej przeciwnikom jednocześnie. Z tego powodu wymaga od ciebie szlifowania i doprowadzenia do perfekcji wykonania każdego ruchu;

23.Nauki twojego instruktora są jedynie częścią tego, czego będziesz się uczył. Mistrzostwo każdego twojego ruchu będzie zależało prawie w całości od ciebie;

24.celem treningu sztuk walk jest trening zarówno ciała jak i umysłu, a także uczynienie człowieka szczerym, pomocnym i otwartym na innych.