

DOJO Etiquette

In een dojo (oefenruimte) gelden bepaalde afspraken

Bij het betreden en verlaten van de dojo maak je een buiging en zeg je 'osu' (uitgesproken als oes). Dit betekent dat je er klaar voor bent om je volledig in te zetten. Ook wordt osu gebruikt als groet voor de leraar of voor je partner, maar ook als je duidelijk wilt maken dat je iets begrepen hebt.

Mensen dienen elkaar onderling te respecteren. Dit vinden we heel belangrijk bij Budo Sport Shizentai. Praat daarom niet als er iets wordt uitgelegd en hou je aan de gegeven opdrachten. Je kunt je makkelijker concentreren in een rustige omgeving. We verwachten van iedereen een positieve instelling, zowel ten aanzien van jezelf, als ten aanzien van anderen.

Draag je gi (pak) met gepaste trots. Je obi (band) heeft de kleur die hoort bij de graad waar je recht op hebt. Vrouwen dragen een wit T-shirt of hemd onder het jasje. Kauwgom is niet toegestaan tijdens de les. Om blessures te voorkomen moeten de nagels van handen en voeten kort geknipt en schoon zijn en moeten sieraden zoals kettingen, oorbellen, piercings of ringen afgedaan worden. Als je een ring niet afkrijgt, mag je hem afplakken.

Als je te laat binnenkomt, neem je in seiza (zithouding) plaats aan de korte zijde van de dojo (naast de ingang) in afwachting van een teken van de leraar dat je de les mag volgen. Dan groet je zittend, sta je op en volg je de groep. Als je tijdens de les de zaal wilt verlaten, vraag je dit aan de lesgever. Maak echter altijd een buiging bij het verlaten en betreden van de dojo. Eventuele blessures moet je voor het begin van de les bij de lesgever melden, zodat daar rekening mee kan worden gehouden.

Voor en na de les groeten we elkaar. Iedereen stelt zich in een rij op, de hoogst gegradueerde aan de rechterzijde. Op het teken 'Seiza' gaat deze hoogst gegradueerde als eerste zitten, ogenblikkelijk gevolgd door de andere budoka's. Op het teken 'Mokuso' sluit je je ogen en je maakt je geest 'leeg'. Je laat je beslommingen van de dag los en je bereidt je voor op de les. Dit eindigt op het teken 'Mokuso Yame'. Als de leraar met zijn gezicht in dezelfde richting zit als de leerlingen zeggen we eerst 'shomen ni rei'. Je buigt dan naar de shomen. Daarna draait de leraar zich om naar de groep. Hierna volgen 'sensei ni rei' (groet aan de leraar), gevolgd door 'otagai ni rei' (groet aan elkaar). Bij deze laatste twee zeg je 'osu'. Op het teken 'kiritsu' staat men op, in dezelfde volgorde als aan het begin. Aan het einde van de les volgt dezelfde ceremonie, nu met als doel weer terug te keren naar je dagelijkse leven.

De dojo wordt betreden op eigen risico, waarbij noch de sportschool, trainers of enig lid van de school aansprakelijk gesteld kan worden voor opgedane blessures en daaruit voortvloeiende schade van welke aard dan ook. Op het moment dat je je opgeeft als lid van Budo Sport Shizentai, heb je deze uitsluiting van aansprakelijkheid aanvaard.

In het kort:

De leraar wordt nooit met naam of voornaam aangesproken, maar altijd met Sensei, de hoogst gegradueerde wordt altijd met Sensei of Sempai aangesproken, afhankelijk van zijn graad.

Als een les is afgelopen laat iedereen de Sensei bij het verlaten van de Dojo voorgaan, indien hij dat wil. Vervolgens verlaat iedereen op bandhoogte de Dojo.

Met het oog op saamhorigheid is de voertaal in de Dojo en in de kleedruimte Nederlands.

Zorg altijd voor een schoon pak (Gi) en draag alleen de band waar je recht op hebt.

Het dragen van sieraden is verboden.

In de Dojo heeft men respect voor iedereen.

Men volgt, in alle redelijkheid, altijd op wat de Sensei zegt.

Zorgt dat je schoon bent voor je naar de sportschool komt en altijd voeten wassen, thuis of in de wasbak, voor men de Dojo betreedt.

Zorg voor kortgeknipte nagels aan handen en voeten.

Nooit snoep, kauwgom of eten in je mond in de Dojo.

Bij het te laat komen, om welke reden dan ook, gaat men na het binnentreden van de Dojo in Seiza zitten en wacht tot de Sensei het sein geeft om de les te gaan volgen.

Kom nooit de Dojo binnen tijdens de begroetingsceremonie.

Geef nooit in de openbaar kritiek op je Sensei, maar spreek hem hierover aan na de les, wanneer daar behoefte aan is.

Wanneer men Sensei of Sempai is heeft men de taak om toezicht te houden, geef dus altijd het goede voorbeeld.

De Sensei/ Sempai draagt er zorg voor dat niemand uit de groep zich op enige wijze negatief over de sportschool uitlaat. Indien nodig spreekt hij de persoon hierop aan.

Wees altijd beleefd, toon respect voor iedereen en geef het goede voorbeeld.

OSU!