

DOJO-etikette og ordensregler

Dojo er japansk for "træningshal". Al træning foregår iført en karatedragt kaldet "dogi" eller "gi".

Den følgende etikette og de ordensregler, der findes på karateskolen, er i høj grad med til at gøre træningen koncentreret og effektiv, samtidig med at man udvikler bedre selvdisciplin. Etiketten og reglerne bygger på sund fornuft og gode manerer kombineret med japanske traditioner, som er med til at øge opmærksomheden omkring karatetræningen.

For en nybegynder virker karateetiketten som regel fremmed, striks og til tider vanskelig at forstå, men efterhånden som man vænner sig til atmosfæren og kommer ind i træningen, vil man langsomt indse værdien af etiketten. Karate kræver et stort arbejde med sig selv – både fysisk og mentalt. Krævende arbejde kræver koncentration og selvdisciplin – karateetiketten er vejen til netop koncentration og selvdisciplin.

I Kyokushin Karate findes en *dojo kun*, som er en *træningsed*. *Dojo kun* er ment som retningslinjer, for de mål den enkelte elev bør sætte sig både indenfor og udenfor dojoen. *Dojo kun* er karateelevens løfte til sig selv.

Når man opholder sig i karateskolen

- Al færden på skolen skal foregå så diskret som muligt.
- Det er ikke tilladt at ryge og tygge tyggegummi på hele skolens område.
- Udendørs fodtøj må ikke benyttes indendørs på skolens område.
- Al hovedbeklædning skal af respekt for karatens etikette aftages.
 - Der tages hensyn til hovedbeklædning af religiøse årsager.
- Det er ikke tilladt at spise eller drikke i dojoen.
- Dogi-overdel bæres ikke uden korrekt bundet bælte.

Før træning

- Af sikkerhedsmæssige grunde skal finger- og tånegle være kortklippede, og alle smykker/synlige piercinger være aftaget. Piercinger kan dækkes af sportstape.
- Dogi'en skal sidde korrekt og bæltet være bundet rigtigt. Piger/kvinder kan bære en hvid t-shirt under overdelen. Dreng/mænd må ikke bære noget under overdelen.
- Man skal altid fremtræde velsoigneret.
- Husk at tage evt. kampbeskyttelse og værdigenstande med ind i dojoen, før træningen starter.

Når man går ind og ud af træningssalen

- Når man går ind og ud af dojoen, standser man op i døråbningen og bukker to gange (*en gang for shinden, en gang for andre karatekaer i dojoen*) med ansigtet mod dojoen med et tydeligt "osu" – Det samme gælder, når man er i civil tøj.

- "Osu" er en sammensætning af to ord (Oshi og Shinobu), og den grundlæggende mening af ordene er: tålmodighed, beslutsomhed, påskønnelse, respekt og vedholdenhed. Filosofien er "at holde ud, mens man bliver presset".
- Et korrekt buk foretages uden genstande i hånden.
- Ved ind- og udgang af dojoen viger man altid for en højere gradueret.
- Står en sortbælte i døråbningen, afventer man fri adgang til dojoen.

I dojoen

- Al aktivitet i dojoen skal dreje sig om træning. I dojoen hænger man ikke eller læner sig op ad væggen. Samtale føres afdæmpet med hensyntagen til andre i dojoen.
- Når instruktøren og/eller sortbælter træder ind i dojoen, retter man sig mod denne og hilser med et stående buk ledsaget af et tydeligt "osu".
- Alle træningsredskaber skal lægges på plads efter brugen.
- De okinawianske-våben benyttes og berøres kun, såfremt man træner kobudo.

Ved undervisningens start

Når instruktøren påbegynder trommeslagning, starter træningen. Højeste bæltegrad står altid forrest mod højre. Herefter stiller de resterende elever op efter grad.

Når højeste grad har indtaget stillingen "seiza", må de resterende elever gøre det samme.

Instruktøren siger:

Shinden* ni rei	(Alle bukker fremad med knyttede hænder i gulvet)
Mokuso	(Alle lukker øjnene og trækker vejret roligt)
Mokuso yame	(Alle åbner øjnene)
Sosai ni rei	(Alle bukker og siger "osu")

Først på tegn fra instruktøren rejser alle sig.

Under start- og slutritualet er ind- og udgang af dojoen ikke tilladt.

*) Hvis der ikke er en shinden, siger instruktøren shomen (*fremadrettet*) ni rei.
Buk for shinden er ikke af religiøse årsager, men af hensyn til egen overbevisning.

I undervisningen

- Kommer man for sent til undervisningen, går man ind i dojoen uden at forstyrre og sætter sig lydløst i "seiza" (*knæsidende stilling*) med lukkede øjne i højre side ved trommen
 - På tegn fra instruktøren rejser man sig og bukker derefter to gange med tydeligt "osu" - Først mod instruktøren og efterfølgende mod klassen

- Herefter stiller man siger bagest i klassen og deltager i undervisningen
- Lyt altid opmærksomt til instruktøren og følg dennes anvisninger med et tydeligt "osu"
- Al henvendelse til instruktøren skal ske ved et tydeligt "osu shihan", sensei eller senpai
- Det er ikke tilladt at forlade undervisningen uden instruktørens tilladelse
- Hvis ens dogi kommer i uorden, venter man, til der er et ophold i undervisningen, hvorefter man vender sig mod højre og retter sin dogi.
- Man går aldrig på tværs af den række, man selv står i, eller mellem instruktøren og klassen. Man går den korteste vej bagom egen række.
- Når man bliver bedt om at stille op i rækker, flytte plads eller hente træningsredskaber, skal dette ske hurtigt.
- Når man bliver bedt om at sætte sig under træningen skal dette altid ske i "seiza", med mindre andet bliver sagt. Indtagelse af stillingen "anza" (*skrædderstilling*) må kun ske på instruktørens opfordring.

Ved undervisningens afslutning

Ved afslutningen stiller alle op i samme rækkefølge som ved starten, og der gives igen tegn til at sætte sig i "seiza" på foranledning af højeste grad.

Instruktøren siger:

Shinden* ni rei	(Alle bukker)
(Dojo kun)	(Alle fremsiger dojo kun) (fremsiges kun på instruktørens foranledning)
Mokuso	(Alle lukker øjnene og trækker vejret roligt)
Mokuso yame	(Alle åbner øjnene)
Sosai ni rei	(Alle bukker og siger osu)

Højeste gradueret under sortbælte siger:

Shihan ni arigato gozaimashita **	(Alle siger arigato gozaimashita)
Sensei ni arigato gozaimashita***	(Alle siger arigato gozaimashita)
Senpai ni arigato gozaimashita	(Alle siger arigato gozaimashita)
Otagai ni arigato gozaimashita	(Alle siger arigato gozaimashita)

Først på tegn fra instruktøren rejser alle sig.

Under start- og slutritualet er ind- og udgang af dojoen ikke tilladt.

*) Hvis der ikke er en shinden, så siger instruktøren shomen (*fremadrettet*) ni rei.

**) Hvis der er en shihan tilstede.

***) Hvis der er en sensei tilstede.

Senpai- og Kohai-forhold

Senpai betyder "Den der komme før". Dette er underforstået en med erfaring.

Kohai betyder "den der kommer efter". Dette er underforstået én, der blandt andet lærer fra en senpais erfaring.

For at vise sin respekt tiltaler man altid den med mere erfaring end en selv med senpai før personens eget navn. En senpai tiltaler aldrig andre med kohai, da dette er nedladende. Man hilser altid på sin senpai med "osu" og går til side for denne.

Som senpai bør man altid kunne svare på spørgsmål, der svarer til den grad, man bærer. En 10. kyu bør f.eks. kunne vise en begynder, hvordan man binder bæltet korrekt.

Som senpai har man også pligt til at gøre en kohai opmærksom på eventuelle fejltagelser og ikke kun overlade dette til instruktørerne. Som senpai bør man altid være venlig over for sin kohai og huske sine egne fejl, da man var på dennes niveau.

Shinza – gradueringer

De fleste vil gerne opnå grader og i sidste ende sort bælte. Dette er også i orden, så længe man husker, at dette ikke er målet med træningen.

Graduering er et privilegium og ikke en ret. Man bør derfor altid forberede sig mest muligt. Det er vigtigt, at man føler sig både fysisk og psykisk parat til at blive gradueret, men man bør samtidig være indstillet på, at instruktøren kan vurdere, at man bør vente. Det kan forekomme, at instruktøren giver dig besked på, at du skal gå til graduering, hvis denne mener, at du er klar.

Alle mærker på bæltet, der ikke vedrører kyokushin, skal fjernes. Et bælte må ikke vaskes, når det først er taget i brug. Således "vaskes" al træning og erfaring ikke ud af bæltet.

Shinden – ærespladsen

Shinden er den traditionelle japanske æresplads, som findes i træningssalen. Den symboliserer blandt andet respekten for tidligere og levende budomestre, hvis træning og erfaring er grundlaget for den daglige undervisning.

Området omkring shinden kan være udsmykket med blandt andet et miniatuuretempel med forskellige symboler og betydning. Derudover kan der placeres forskellige kampsymboler på shinden; samurai-hjelm, samurai-sværd og andre traditionelle japanske våben.

Shindens trappe symboliserer den karatevej, men som elev begiver sig ud på. Hvert trin symboliserer ens eget mål.

Shindens spejl symboliserer ens eget spejlbillede. Dette betyder, at man konstant bør måle sig med sig selv og ikke med andre.