

# BUDAPEST FIGHTERS KICK-BOX S.E.

## DOJO ETIKETT

A dojo (gyakorló terem) etikett olyan hagyományos viselkedési szabályokat jelent, ami az általános viselkedési normákon túl, a dojoban található tárgyak, dolgok, emberek közötti viszonyt határoz meg és harmóniát teremt közöttük! Elsősorban az idősebb, régebben gyakorlók példamutatásával történik, megerősítve és tovább élesztve ezzel a közösségi szellemet.

Ha nem tudsz a feljebbvalód iránt tiszteletet, és figyelmet adni, hogyan tudnád megérteni az Önmagad iránti tiszteletet és megtanulni a megfelelő figyelmet a saját dolgaidd iránt?

A karatéban van egy multifunkcionális szó japánul „OSU” (ejtsd: Ossz!) ez tulajdonképpen mindenre használható: köszönet, tiszteletadás, felszólalás előtt, bocsánatkéréskor stb. és általában meghajlás is jár vele. Így fejezzük ki mély tiszteletünket. A dojoban a tisztelet a legfontosabb.

A harci művészetekben a hierarchia nem felülről alakul ki, nem a mesterek kényszerítik rá magukat, tudásukat másokra, nem akarnak ők senki fölé kerülve uralkodni másokon. Ők csupán elindultak egy úton, amin már messze járnak, és a követők emelik fel őket a maguk által kialakított értékrend szerinti tisztelet megfelelő szintjére. Ezért a figyelem és a tisztelet mindig alulról, a követőktől jövő kezdeményezés, mely – ha sikeres – viszonzást nyer a tapasztalatok átadásában.

Az alábbiakban megismerhetitek azokat a viselkedési szabályokat, melyeket mindig, minden körülmények között illik betartani és betartatni másokkal, hogy egységesen értelmezett és alkalmazott szabályaink segíthessenek minket a végső cél megértésében és annak elérésében.

1. A Karate iskolába, illetve a Dó-jó-ba lépve a tanulók meghajlással és hangos „OSU”-val köszönek.
2. A tanulóknak mindenkor időben meg kell érkezniük az edzés helyére. Az edzést sorakozó nyitja és zárja. Őv fokozat szerint sorakoznak fel a karatekák legelől középen áll a mester aki a klubban a legmagasabb övfokozatú. A yoi! vezényszó után az egész sor egymás után letérdel japán ülésbe majd a Mokuso! vezényszóra rövid meditáció következik ahol illik elgondolkozni azon, hogy milyen teljesítményt várunk magunktól és összeszedhetjük gondolatainkat, energiáinkat. A Shomen-ni Rei! vezényszóra mélyen meghajlunk és Osu!-val tisztelgünk az elődök majd a Sensei-ni Rei! vezényszóra az edző előtt. Ha a tanuló kivételesen késtek volna, akkor OSU-val meghajolnak és Seiza helyzetbe ülve várják a felszólítást, hogy csatlakozhassanak az edzés menetéhez. Amint meghallják a felszólítást, még Seiza ülésben meghajolnak, és OSU-t, mondanak. Ezután hátramennek a csoport mögé, ügyelve arra, hogy ne haladjanak el az edzést végzők, különös tekintettel az idősebbek előtt.
3. A tanulóknak ápolniuk kell magukat és felszerelésüket úgy, hogy azok mindig tiszták, gondozottak és szagtalanok legyenek, és ugyanezre kell bízattaniuk másokat is. Az állandóan rendetlen ruha és felszerelés a tanuló társakkal és a Dó-jó-val szembeni hanyag hozzáállást tükrözi. Az edzőterembe tiszta ruhában, tiszta lábbal és kézzel, levágott körmökkel lehet bemenni. Az előírt öltözet: thai-short és klub-emblémás pólótrikó.
4. A Dó-jó-ban a tanuló a gyakorlatokra koncentráljanak, és se gondolataikkal, se tekintetükkel ne kalandozzanak el másfelé. Az oktatóra és tanuló társaikra mindig teljes tisztelettel és őszinte megbecsüléssel tekintsenek. Az edzésre csak az azt megillető komolysággal lépjenek be.
5. A tanuló engedély nélkül nem hagyhatják el a Dó-jó-t. Ha valami okból sürgősen ki kell menniük, akkor azt tisztelettudó módon jelezniük kell, és meg kell indokolniuk távozásuk okát az oktatónak.

6. Az esetleges sérülések elkerülése végett a tanulók nem viselhetnek az edzésen ékszereket, vagy más hegyes ruhadíszeket. Az orvosi előírásra viselt szemüveg megengedett, de küzdelemlkor célszerű levenni, illetve helyette lágy kontaktlencsét használni, ahogyan lábszár-, lágyék-, illetve mellvédő használata is ajánlott.
7. Az edzőterem hagyományosan tiszteletet követelő hely, ezért a karateka-knak a Dó-jó-ban nem szabad kalapot, vagy sapkát viselniük és nem szabad közönséges szavakat használniuk. A Dó-jó-ba cipővel nem szabad belépni. Nem szabad élelmiszert, rágógumit, bevinni. A Dó-jó-ban enni tilos! Valamennyi helységben tilos a dohányzás!
8. Az edzés utáni rendrakásban valamennyi karateka-nak segítenie kell. Általában a karateka-knak féltő gonddal kell ügyelniük a teremre, mint tiszteletre méltó helyre.
9. A karatekának tisztelettel kell viseltetniük Dó-jó-beli társaik iránt, és nem szabad aláásniuk a Kick-Box őszinte légkörét gáncsokodó, becsmélő, vagy gúnyolódó viselkedéssel, ugyanígy nem szabad negatív érzéseket belevinni a küzdelembe, ahol ezáltal nemkívánatos sérülés veszélyével járó légkört teremthetnek. Aki verekedést kezdeményez, 1-3 hónapig terjedően eltiltást kap az edzésektől.
10. Minden tagnak tartózkodnia kell a rosszindulatú pletykáktól és becsmélő megjegyzésektől a többi karateka-ról, iskolákról, vagy harci művészeti stílusokról.
11. A Dó-jó-ban és azon kívül is valamennyi karateka-nak úgy kell viselkednie, hogy az ne vessen rossz fényt az egyesületre. A karateka-knak semmi esetre sem szabad az edzésen tanult technikákat úgy alkalmazni, hogy azzal bárkinek szándékosan sérülést okozzanak, kivéve, ha saját, vagy szeretteik élete, testi épsége veszélyben forog.
12. A karateka-knak arra kell törekedniük, hogy a mindennapi életben barátságosak és kiegyensúlyozottak legyenek, minden cselekedetükben tartózkodó, megalapozott ítéletet alkossanak, és erkölcsös viselkedést tanúsítsanak. Sohase feledkezzenek meg a Budo szelleméről. Mindig tartsák szem előtt az öt legfőbb elvet: Jellem, Tisztelet, Szorgalom, Önuralom, Akarat!

**„A harci művészetek végső célja nem a győzelem vagy a vereség, hanem a benne résztvevők jellemének tökéletesítése. Mindig udvariassággal kezdődnek és udvariassággal végződnek, ezért mindig udvariasak.”**

**Mas. Oyama**

Japán-Angol-Magyar szótár, hogy értsd az edzésen az utasításokat.

japán		angol		magyar
írás	kiejtés	írás	kiejtés	
Yoi!	Jo!			Figyelem!
Hajime!	Hadzsime!	Start!	Sztart!	Rajta!
Yame!	Jame!	Stop!	Sztap!	Állj!
Yasume!	Jaszme!			Pihenj!
Osui!	Osszi!			köszönő szócska
Rei!	Ré!			Köszönj!
Shomen-ni Rei!	Sómenni, ré!			Az elődöknek köszönj!
Sensei-ni Rei!	Szenszejni, ré!			A mesternek köszönj! (III. dantól)
Sempai-ni Rei!	Szempájni, ré			Az edzőnek köszönj! (II. danig)
Mokuso!	Mokszó!			Meditálj!
Hantai!	Ántáj!			Oldalcsere!
Mawatte!	Mavate!	Turn!	Tón!	Fordulj!
		Shake Hands!	Sékhendsz!	Fogj kezet!
		Fight!	Fájt!	Harcolj!
		Warning!	Vónin!	Figyelmeztetés!
yoi dachi	jojdacsi			készületi állás
heisoku dachi	hészokudacsi			vigyázzállás
musubi dachi	muszubidacsi			köszönő állás
tsuki	cuki	punch	páncs	ütés
geri	geri	kick	kik	rúgás
uke	uke	block	blok	védés
oi tsuki	oicuki			ütés teljes lépéssel
kizami tsuki	kizamicuki	jab	dzseb	elsőkezes egyenes ütés
gyaku tsuki	gyakucuki	cross	krossz	hátsókezes egyenes ütés
uraken uchi	urakenucsi	backfist	bekfiszt	oldalsó csapás
mawashi tsuki	mavasicuki	hook	húk	horogütés
		uppercut	áperkát	felütés
maegeri	májgeri	front kick	fronkik	egyenes rúgás
mawashigeri	mavasigeri	round kick	raunkik	köríves rúgás
yokogeri kekomi	jokogeri kekomi	side kick	szájdkik	oldalsó rúgás
kakatogeri	kakatógeri	axe kick	ekszkik	balta rúgás
ushirogeri	usirógeri	turning kick	tóninkik	fordulós rúgás
ushiro mawashigeri	usiró mavasigeri	turning heel kick	tóninhílkik	fordulós köríves rúgás
		low kick	lókik	alacsony (comb) rúgás
		high kick	hájkik	magas (fej) rúgás
tobi	tobi	jumping	dzsámpin	ugrás
jodan	dzsódán	head	hed	fej
chudan	csúdán	body	bádi	test
gedan	gedán	foot	fút	az öv alatti rész
kyu	kjú			tanuló övfokozat
dan	dan			mester fokozat
obi	obi	belt	belt	öv
ashi barai	asibáráj	footsweep	fútszvíp	lábsöpítés
age uke	ágeuke			feléle védés
soto uke	szotouke			kintről befelé védés
uchi uke	ucsiuke			bentről kifelé védés
gedan barai	gedánbáráj			alsó söprés
uchi barai	ucsibáráj			külső söprés
ashi	asi			láb
teisho	tejsó			tenyér
seiken	szejken			a középső ujj büttyke
kento	kentó			öklön végzett fekvőtámasz
nukite	nükite			ujj
hara	hara			has
kime	kimé			erő
ki-ai	kiáj			harci kiáltás