

# П Р А В И Л А

## ПОВЕДЕНИЯ В ЗАЛЕ (ДОДЖО)



1. В раздевалке, одевая карате-ги (кимоно или ги), ученик успокаивается, сосредотачивается, готовится к тренировке. До занятий нужно сходить в туалет. Правильно одетое ги – показатель подготовленности ученика к занятиям.
2. Ученик должен содержать себя (волосы, ногти) и свою форму (ги, защитные приспособления и пр.) в чистом, аккуратном состоянии. Неопрятный вид показывает неуважительное отношение ученика к своим товарищам по группе, к Доджо, к Учителю.
3. При входе в Доджо и выходе из него ученик делает поклон (рей) – дань уважения месту, где ученик получает знания. При входе в Доджо ученик «выбрасывает» из головы все лишние мысли и думает только о тренировке. В Доджо нельзя находиться в головном уборе, уличной обуви, употреблять грубые и нецензурные выражения, кричать, плевать, жевать жвачку, принимать пищу или напитки.
4. Опоздавший к началу тренировки, должен сделать рей, 10 отжиманий на сейкен (кулаках), встать в последнюю шеренгу и тренироваться вместе со всеми.
5. К учителю нужно обращаться по имени отчеству или Сенсей (Учитель).
6. Младший (кохай) по уровню подготовки или возрасту, должен уважительно относиться к старшему (семпай).
7. До и после обращения к старшему ученику или Учителю, младший должен сделать поклон в знак уважения.
8. На тренировке ученик должен работать в полную силу, сосредоточенно и не отвлекаясь.
9. Во время перерыва («минуты отдыха») нужно отдыхать, расслабляться, делать дыхательные упражнения.
10. Ученик выходит из зала только с разрешения Учителя.
11. Ученик на тренировке не должен носить украшения, часы или другие острые предметы.
12. Ученики вместе изучают карате и должны уважительно относиться к друг другу.
13. Ученик может посещать другие секции карате только с разрешения Учителя.
14. Правила поведения ученика (Доджо Кун), сформулированные основателем карате Шотокан Гичином Фунакоши:
  - Воспитывай характер!
  - Защищай справедливость!
  - Стремись к совершенству!
  - Соблюдай этикет!
  - Воздерживайся от грубого поведения!