

Etiketa v DOJO

Dojo je v karate brané ako posvätné miesto, ktoré je podmienené dodržiavaním určitej etikety:

- Cvičenec je dochvilný, na tréning chodí s časovým predstihom a nemešká.
- Nejedz aspoň hodinu pred tréningom
- Pred vstupom do dojo je potrebné si dať dole pokrývku z hlavy a vyzuť sa.
- Ak za vami stojí starší cvičenec, pustite ho ako prvého.
- Pri vstupe do dojo sa pokloň, preukazuješ tak úctu a rešpekt pred prácou a aj to, že rešpektuješ pravidlá v dojo (tak isto aj pri odchode z dojo).
- Po vstupe do dojo sa pokloň trénerom v poradí od najvyššieho technického stupňa k nižším, pričom by si k ním mal prísť ihneď po príchode. Počkaj, kým ti ten, ktorého ideš pozdraviť, venuje pozornosť a pokloň sa mu.
- Taktiež by si sa mal pokloniť ostatným prítomným v dojo, hlavne starším a technicky vyspelejším.
- Vždy buď slušný k tvojim učiteľom, k starším cvičencom a celkovo ku každému.
- Vždy sa snaž udržiavať vaše karate gi (kimono) čisté a vyžehlené.
- K tréningu sa pristupuje bez akejkoľvek bižutérie, náramkov, žuvačiek a podobne.
- Akákoľvek elektronika sa v dojo nepoužíva.
- Je pre teba dôležité, aby si čas pred samotným cvičením využíval na individuálne rozcvičenie sa, prípadne na opakovanie si techník, alebo kata. O to rýchlejšie budeme potom postupovať počas tréningov. Bez váhania oslov trénera alebo svojho staršieho kolegu, ak sa chceš niečo doučiť, alebo nevieš, čo by si mal robiť. Času máš málo, nezabíjaj ho nezmyselným rozprávaním sa a rozptyľovaním sa nad maličkosťami.
- Ak prídeš na tréning neskôr, chovaj sa podľa toho, v akom štádiu je tréning. Ak práve beží ceremónia, ostaň pred dverami dojo a počkaj, kým sa skončí. Ak je tréning už v chode, je potrebné pozdraviť toho, kto práve vedie tréning.
- Počas úvodného ceremoniálu je nutné byť nanajvýš sústredený, akékoľvek bavenie je považované za drzé, neslušné a neúctivé. Svedomito vykonávajte všetky kroky riadené buď trénerom alebo prvým stojacím cvičencom v rade.

- Počas MOKUSO zavri oči, dýchaj pomaly a hlboko, koncentráciu zameraj na TANDEM, vizualizuj si, že vzduch prúdi do a z TANDEMU, a snaž sa koncentrovať. MOKUSO sa praktizuje buď v stoji alebo v SEIZE. Rušenie rozprávaním, zbytočnými pohybmi, prešľapovaním a pod. znevažuje ceremoniál a je považované za neúctu voči všetkým ostatným a k cvičeniu.
- Počas cvičenia počúvaj pozorne. Nezabudni preukázať, že si počul a pochopil to, čo ti bolo povedané. Pamätaj, že to čo ti bolo povedané nebudeš vedieť, kým si to nevyskúšaš.
- Zaradiť sa medzi cvičiacich alebo opustiť DOJO počas cvičenia smie cvičenec len so súhlasom toho, kto vedie tréning.
- Ak sa potrebuješ niečo opýtať trénera, počkaj na vyzvanie, pokloň sa, potom môžeš zahájiť reč.