JKA 社団法人日本空手協会 JAPAN KARATE ASSOCIATION

DOJO ETIKETT

- Buga alltid när du kommer till resp. lämnar dojon, samt före och efter träning med partner.
- Håll din Karate-gi ren.
- Håll dina fötter rena och dina naglar klippta.
- Svart- bälten tilltalas "Sensei", lägre graderad instruktör "Senpai".
- Kom i tid. Kommer du för sent, invänta instruktörens signal på att du kan gå in i ledet.
- Omklädd Karateka som ej deltar i träningen uppträder i dojon så att hens närvaro ej stör träningen.
- Inget individuellt prat under träningen. Har du problem med någon rörelse, fråga instruktören.
- Träna tillsammans och ej mot varandra.
- Det är högre graderades skyldighet att hjälpa lägre graderade.
- Drickapauser bestäms av sensei. Vi går inte ut i omklädningsrummen för att dricka.
- Under träning, koncentrera dig på Karate och inget annat.

DOJO KUN

- Eftersträv perfektion och fulländning i allt du gör.
- Var ärlig.
- Gör alltid ditt bästa.
- Respektera andra.
- Utveckla din självkontroll.

HÄLSNINGSRITUALEN

- När instruktören säger **Seiritsu** och klappar i händerna ställer man upp på ett led i gradordning med den högst graderade längst upp till höger.
- Instruktören vänder sig mot spegeln, där på väggen finns bild på Gichin Funakoshi, moderna karatens grundare.
- Därpå säger den högst upp till höger i ledet **Seisa** varpå alla sätter sig ner på knäna.
- Därefter säger han/hon **Mokusu**. Då sluter man ögonen och slappnar av, en kort meditation.
- När meditationen är slut han/hon utropar **Mokusu Yame**. Därefter kommer de olika bugningsfraserna.
- **Shome Ni Rei** - Bugning framåt mot dojons huvudände, **utan OSS**.
- Därefter vänder sig Sensei om.
- **Sensei Ni Rei** -Andra bugningen är mot instruktören som leder träningen, med OSS!
- **Otagani Rei** Sista bugningen är mer av allmän karaktär, d.v.s. man hälsar på alla närvarande i dojon. Alla vänder sig 45 grader mot han/hon som håller hälsningsceremoni, och han/hon vänder sig också 90 grader mot alla.
- När bugningarna är avklarade utropas **Kiritsu** och alla reser sig upp.

STOCKHOLMS 1963 KARATEKLUBB

THE JAPAN KARATE ASSOCIATION

Masatoshi Nakayama
Chief Instructor

Refrain from impetuous and violent behaviour | Respect propriety | Cultivate the spirit of perseverance | Be faithful and sincere | Exert oneself in the perfection of character | Dojo Code