



Etikette "REISHIKI"

(Opførsel i Dojo)

I budo (budo=kampkunst) kaldes etikette for "Reishiki" og omfatter den måde vi opfører os på når vi er i en Dojo (dojo=træningssal for japansk kampkunst). Reishiki er udadtil en disciplinær måde at skabe ro og koncentration om træningen. Indadtil er en god etikette en støtte og giver nogle faste uforanderlige trygge rammer. Gennem god etikette (opførsel) viser man hensyn til andre og disciplinere sig selv til gavn for sine omgivelser og sig selv.

Når vi insisterer på disciplin og etikette i klubben er det for at opbygge selvdisciplin og god opførsel samt skabe de bedste betingelser for indlæring og udvikling af såvel tekniske som mentale færdigheder.

Inden træning:

- Alle skal møde til den fastsatte tid.
- Alle hjælper til med måtte(Tatami)ud- og tilbagelægning.
- Hvis man ønsker at forlade træningen før tiden, meddeler man dette til instruktøren inden træning.
- Har man skavanker, der gør, at man ikke kan udføre visse øvelser, meddeler man dette til træneren

Træningsstart:

- Når træningen begynder eller slutter klapper instruktøren tre gange i hænderne. Herefter går alle på linie i bælteorden, med den højst graduerede først.
- Instruktøren "går" i Zeiza, herefter DAN graderne og herefter "går" resten i Zeiza.
- Instruktøren giver signal til meditation *Mokuso*, (luk øjnene og koncentrer åndedrættet) efter 15 sek. siger instruktøren *Yame*, (slut, åben øjnene).



- Den højst graduerede elev siger *Sensei ni rei*, hvis instruktøren er en sortbælte. Er instruktøren en brunbælte hedder det *Sempai-ni-rei*. Alle bukker mod instruktøren i ca. 2 sekunder
- Den højst graduerede elev siger: "Rei" Alle bukker mod træneren.
- Instruktøren bukker mod hjælpetræneren, Dan-graduerede og evt. æresgæster.
- Kommer en elev for sent, går han/hun hen til træneren og forholder sig afventende indtil instruktøren vender sig mod ham/hende. Når begge har hilst *rei* kan eleven begynde sin træning.
- I *Dojoen* skal der altid være rent og ryddeligt. Rod og uorden må ikke finde sted.
- I *Dojo* må der ikke nydes alkohol - tobak - øl m. m

Under træningen:

- Når instruktøren vil tale eller give en kort/lang instruktion, klapper han/hun 2 til 3 gang i hænderne. Alle sætter sig over på den ene side af måtten i Zeiza og vender deres opmærksomhed mod instruktøren.
- Man må ikke ligge mageligt henslængt i Dojo'en. Kan man ikke sidde i Zeiza, spørg man instruktøren, om man må sidde i en *Anza* (skrædderstilling).
- Når instruktøren skal demonstrerer en øvelse, skal han/hun hilse *Rei* på *Uke* (offeret). Efter Demonstrationen skal begge udføre *Rei* mod hinanden.
- Hvis man vil tale med instruktøren, går man hen til ham/hende, afventer at træneren vender sig mod én, hilser på ham/hende og siger *Osh – Sensei/Sempai* og fremfører sit ønske.
- Man må aldrig råbe eller kalde på træneren tværs gennem Dojo'en. Ej heller trække træneren i gien. Det vil ikke blive tolereret.
- Inden man begynder træningen med sin uke skal man huske at hilse *Rei*. Står man for tæt bukker begge mod deres venstre side.
- I Dojo'en (træningssalen) må der ikke råbes eller skrives udover *kiai*.
- I Dojo'en skal der altid være rent og ryddeligt.
- I Dojo'en må der ikke drikkes spiritus eller ryges.
- Når træningen er slut, stiller man op på linie ved starten, derefter går instruktøren i Zeiza, herefter Går DAN graderen i *Zeiza* og derefter resten. Instruktøren siger *Mokuso*, (luk øjnene og koncentrer Åndedrættet) efter 15 sek. Siger instruktøren *Yame*, (slut, åben øjnene) og den højst graduerede elev siger *Senzei ni rei*, hvis det er en sortbælte og *Sempai ni rei* hvis det er en brunbælte. Til sidst bukker alle mod instruktøren i 2 sek.
- Enhver som ønsker at forlade Dojo'en før træningen er slut, f.eks. på grund af ubehag, skade eller andre årsager, skal af sikkerhedsmæssige grunde spørge instruktøren om lov.

Ved graduering:

- Ved graduering skal man huske *Rei* mod *Kamiza* (æresplads, dommerbord) hvorefter man afleverer sin licens med gyldig kvittering og billed i. Når instruktøren vil tale eller give en kort/lang instruktion,
- Herefter går man i *Zeiza* på *tatamien* foran *Kamiza*, indtil den graduerings berettigede henvender sig til en.
- Man skal huske *Rei* ved gradueringsens begyndelse.
- Ved graduering optræder man som *Tori* (forsvarer)
- Når gradueringen er slut, skal *Tori* og *Uke* huske *Rei* til hinanden og derefter mod *Kamiza*. Alle sætter sig over på den ene side af måtten i Zeiza og vender deres opmærksomhed mod instruktøren.