



AIKIDO DOJO TRNAVA

Office: Orolská 1, 917 01, TRNAVA; mob.: 0903 95 15 68

<http://www.adt.aikidosaa.sk>; e-mail: AikidoDojoTrnava@gmail.com
Bankové spojenie: TATRA BANKA a.s., č. účtu: 2625231617/1100
IČO: 36093271, DIČ: 2021526672

合気道

AIKIDO DOJO TRNAVA
zal. 1992

DOJO NO KOKOROE PRAVIDLÁ DOJO

- KUBISHIKU – TVRDO
- TANOSHIKU – S ÚSMEVOM

MITTSU NO KOKORO – TRI SRDCA

- NAOKI KOKORO – ČESTNÉ SRDCE
- AKARUKI KOKORO – JASNÉ SRDCE
- KIYOKI KOKORO – ČISTÉ SRDCE

- Aikido rozhoduje medzi životom a smrťou v jedinom okamihu, preto musia žiaci pozorne nasledovať učiteľovu výuku a nesúťažiť medzi sebou.
- Aikido učí, ako sa jednotlivec môže ubrániť proti viacerým útočníkom súčasne. Žiaci musia svoju pozornosť cvičiť tak, aby boli ostražití nielen pred seba, ale aj na všetky strany okolo seba.
- Tréning by mal byť vždy vedený v príjemnej a radostnej atmosfére.
- Učiteľ učí len malú časť umenia. Univerzálne použitie musí každý žiak objaviť sám prostredníctvom neustáleho tréningu.
- Každodenný tréning začnite najprv pohybmi tela a až potom prejdite k intenzívnejšiemu cvičeniu. Nikdy sa neusilujte o niečo neprirodzené. Dodržiavaním tohoto pravidla sa ani starší ľudia nezrania a môžu dlhodobo trénovať bez problémov.
- Cieľom aikido je cvičiť telo a myseľ súčasne a vychovávať úprimných a zodpovedných ľudí. Vzhľadom na to, že techniky sa odovzdávajú z učiteľa na žiaka, nepredvádzajte ich bezdôvodne pred nezainteresovanými osobami, ktoré by ich mohli zneužiť.

PROTOKOL

- Pri príchode a odchode z dojo sa treba ukloniť.
- Pred vstupom a pri odchode z tatami sa treba pokloniť v stojí alebo v seiza v smere k O-Sensei.
- Cvičenie sa začína a končí ceremoniálom, ktorý vedie učiteľ. Je nevyhnutné zúčastniť sa ho príslušným a dôstojným spôsobom. (*Onegaishi masu* – „výzva k začatiu“, *Domo arigato gozai mashita* – „ďakujem, že som sa mohol niečo naučiť“)
- Pri úvodnom a záverečnom ceremoniáli si sadajú cvičenci v rade podľa technických stupňov od najvyšších po najnižšie – toto neplatí pri prerušení počas výkladu.
- Je nevyhnutné sa zúčastniť na cvičení príslušným a dôstojným spôsobom.
- Pred začatím a po ukončení každého cvičenia je potrebné, aby sa cvičenci vzájomne uklonili v stojí alebo seiza.
- Je dôležité si prejavovať vzájomnú úctu a rešpekt. Obzvlášť sa to týka začiatocníkov (kohai) voči pokročilým cvičencom (sempai).
- Pri výklade učiteľa si treba sadnúť do seiza alebo hanza.
- Pri neskorom príchode je treba počkať v seiza na okraji tatami na pokyn učiteľa k pripojeniu sa k cvičeniu.
- Ak potrebuje cvičenec odísť skôr z tréningu, je potrebné, aby to oznámil učiteľovi.
- Počas tréningu nie je dovolené svojvoľné opustenie tatami – toto je možné až po oznámení učiteľovi.
- Počas cvičenia je neprípustné nosiť prstene, náramky, hodinky, retiazky, žuvať žuvačky a konzumovať jedlo. Je možné piť nealkoholické nápoje, toto však treba oznámiť učiteľovi.
- Pri pobyte v dojo mimo priestoru tatami počas výuky je nevyhnutné zachovávať ticho a je potrebné rešpektovať prebiehajúce cvičenie. Úvodný a záverečný ceremoniál je treba rešpektovať znehybnením a mlčaním. Počas prebiehajúcej výuky je zakázané telefonovanie.
- Pred cvičením si treba umyť nohy.

ČISTOTA A PORIADOK – UPRAŤOVANIE

- Je potrebné udržiavať čistotu a poriadok v priestoroch celého dojo, ako aj pred ním.
- Pri vstupe do dojo je potrebné sa prezuť. Ak cvičenec alebo návštevník nemá vlastné prezuvky, je potrebné použiť návleky.
- Po skončení cvičenia je potrebné umyť tatami a upratať v celom dojo. Ak po jednom cvičení bezprostredne nasleduje druhé, spravia tak cvičenci posledného cvičenia v sérii.
- Na upratovaní sa podieľajú všetci cvičenci, špeciálne však tí, ktorých určí sempai (pokročilý cvičenec) s najvyšším technickým stupňom, ktorý sa nachádza v dojo.
- Po skončení cvičenia je možné ostať cvičiť individuálne na tatami – to však iba za predpokladu, že cvičenec má čas ich potom umyť a spraviť poriadok.
- Každý pondelok po cvičení sa koná „veľké upratovanie“. Je potrebné umyť okrem tatami v dojo aj podlahu mimo nich a vo všetkých ostatných priestoroch (šatne muži – ženy, umývárň, priestory WC, vstupný vestibul). Okrem toho treba vyniesť odpadkové koše a spraviť všetky potrebné práce podľa pokynov hlavného sempai (pokročilý cvičenec). Tieto práce je treba uskutočniť podľa potreby aj v iný deň ako pondelok.