

ETIKETA V KARATE-DO

Pravidla dodržovaná v dojo KC MABU-DO

Etiketa (REIGI) plní velmi významnou úlohu, při navázání na historii bojových umění a jejich tradici, která je v souladu s tím, co dodržovali po staletí staří Mistři se svými žáky.

- Bojové umění Karate-Do začíná i končí zdvořilostí (pozdravem),
- při příchodu a odchodu z dojo (tělocvičny) se vždy ukloníme (DOJOREI) směrem dovnitř,
- v dojo se chováme klidně (ne hlučně), věnujeme se výuce Karate-Do,
- vstoupí-li do dojo Senzei – trenér, pozdravíme jej úklonou,
- při cvičení dbáme osobní čistoty. Žák, stejně jako cvičební úbor (karategi) je vždy čistý a upravený (ostříhané nehty, nerozevláté vlasy ...), pro dívky je doporučeno bílé tričko pod kimono,
- do dojo nepatří žádné ozdoby, tj. řetízky, prstýnky, přívěšky, dlouhé náušnice, hodinky apod., z důvodu možnosti poranění,
- během tréninku žáci zbytečně mezi sebou nemluví a nacvičují pouze to, co určil nebo předvedl trenér,
- hovoří-li trenér ke kolektivu, přeruší žáci svou činnost a postaví se tváří k němu do shizen-tai, jako projev zdvořilosti,
- úklonem v postoji se slovem Oss (rozuměl jsem) nebo Hai (ano), odpovídají žáci na daný povel nebo na připomínku od trenéra,
- při tréninku Karate reagujte na dynamiku počítání. Uvědomte si, že součástí cvičení je považovat počítání za akci soupeře. Reagujte se správným načasováním, jinak vás soupeř zasáhl a vlastně zneškodnil,
- úklonem v postoji (RITSUREI) se žáci pozdraví navzájem dříve, než budou spolu zápasit či cvičit, stejně tak i po skončení,
- chystá-li se žák oslovit trenéra, přistoupí čelem k němu a ukloní se, totéž provede na závěr, jako poděkování,
- k tréninku v dojo je nutné se dostavit včas, přijde-li žák pozdě (po nástupu), sedne si do seiza (ZAREI) u vchodu v dojo a čeká na pozornost trenéra (opakované pozdní příchody nelze omlouvat a jsou považovány za nezdvořilost a takový žák je pokládán za nedůvěryhodného),
- potřebuje-li žák nutně odejít během cvičení z dojo, ukloní se a sdělí to trenérovi, při návratu se stejným způsobem ohlásí,

- není-li trenér přítomen, samostatně řídí činnost v dojo hierarchicky nejvýše postavený starší žák – první sempai,
- mladší žáci – kohai, se k sobě chovají zdvořile a slušně, také zachovávají správnou hierarchii, plně respektují pokyny trenéra a dodržují kázeň,
- chceme-li žít náš život morálně a čestně, pak pravidla etikety a Dojokun by měly být používány i mimo dojo. Karateka – žák, vždy zachovává úctu a věrnost k svému dojo a svému učiteli – trenérovi. Čest svého dojo je jeho vlastní ctí.

Ceremoniál zahájení a ukončení tréninku

1. Žáci na trenérův povel „**SEIRETSU**“ nastoupí do řady v postoji musubidachi, čelem k Shomen – čestnému místu v dojo a to sestupně dle výše STV zleva doprava, přičemž mají mezi sebou dostatečný prostor.
2. Trenér – učitel si stoupne do středu před žáky čelem k Shomen a potom se posadí do seiza.
3. Žáci se nejprve usměrní povel „**KIOTSKE**“ (Pozor!) a pak zaujmou seiza na povel „**SEIZA**“ (sedět zpříma), pokyny dává první vlevo sedící sempai.
4. Na pokyn „**MOKUSO**“ – zklidnění mysli, všichni zavřou oči a začínají provádět meditační dechové cvičení a končí pokynem „**MOKUSO YAME**“.
5. Po ukončení meditace na pokyn „**DOJOKUN**“, předříkává sempai větu po větě, přičemž ostatní žáci každou větu nahlas opakují.
6. Sempai vyzve k pozdravu „**SHOMEN NI REI**“ a pak se všichni ukloní (ruce jsou mírně před tělem a to tak, že se prsty rukou dotýkají – levá ruka je na zemi první a jak se napřimují, zůstává tato poslední na zemi. Poté se obě ruce položí volně na stehna).
7. Trenér se otočí k žákům a sempai zavelí „**SENSEI NI REI**“ (popř. sempai ni rei) a všichni se ukloní trenérovi (vedoucímu tréninku).
8. Trenér se postaví a sempai povel „**KIRITSU**“ dá pokyn žákům, ti se zvednou jako v úvodu do postoje musubi-dachi. Potom se cvičenci na pokyn „**OTAGANI REI**“ vzájemně pozdraví úklonou s trenérem a výuka může začít nebo naopak je ukončena povel „**YAME SOREMADE**“.

V Japonsku jsou uvedené pozdravy a povely zcela přirozená věc, není to chápáno jako technika, dril nebo vynucená úcta, ale vycházejí z tradiční japonské zdvořilosti.

Důsledně používaná Etiketa při výcviku Karate vede k praktikování bojového umění ve smyslu Do – zdokonalování osobnosti karateky.