ПРАВИЛА НА ОДНЕСУВАЊЕ ВО УЧИЛИШТЕТО

Часот започнува и завршува со формална церемонија. На почетокот на тренингот учениците и учителот поклонувајќи се во **сеиза** се поздравуваат со зборовите: *О НЕ ГАИ ШИ МАС* - што може да се преведе како „Ве молам да вежбаме" или „молам, спремен сум заедно да вежбаме". На крајот на тренингот учениците му се заблагодаруваат на учителот, и учителот на учениците, со зборовите: *ДОМО АРИГАТО ГОЗАИ МАШТА* – во формални прилики, а значи „благодарам многу за разменетото искуство". Прифатливо е и само скратено: ФАЛА.

<u>Правила кои важат во Доџо-то</u>

- **Доџо**-то е место на мир, концентрација и дисциплина. Ваквата атмосфера <u>мора секогаш</u> да се одржува.
- Зборот на учителот е важечки и обврзувачки за сите. Тој има право да го санкционира секого што не се однесува во склад со овие правила на однесување или не ги почитува неговите наредби.

- Забрането е да се јаде, пие и џвака мастика на душекот за вежбање (**татами**).
- Во **доџо**-то не се пуши.
- Не смее да се влегува обуен на душекот за вежбање (**татами**).
- За патот од соблекувалната до **татами**-те задолжително треба да се користат влечки.
- Хигената треба да биде на високо ниво. Бидејќи се вежба со боси нозе, мора да бидат чисти.
- Ноктите на нозете и рацете мораат да бидат скратени за да се избегнат повреди. Исто така поради избегнување на повреди треба да се симне секаков накит или украс (прстења, ланчиња, рачни часовници, обетки и сл.). Шминка исто така не е дозволена.
- Опремата за тренинг е бело кимоно со бел појас. Додека да набавите може да се вежба и во тренерки. Кратки пантолони не се дозволени. Опремата мора секогаш да биде чиста.
- **Хакама** (црни широки пантолони) подразбирливо носат оние со достигнат **дан** степен (мајсторски појас) во рамките на Аикикаи и членовите на клубот со достигнат 1-ви **кју** степен. Останатите мора да побараат посебна дозвола од старшината на клубот.

- Од големо значење е да не се доцни на тренингот. Ако е веќе започнат, веројатно нема да може да се приклучите, но ако доцнењето е од оправдани причини треба да почекате на работ од душекот за вежбање и од учителот да добиете дозвола да влезете.
- По стапнувањето на душекот за вежбање се поздравува во **сеиза** со наклон во правец на **камиза**-та.
- За време на тренингот **татами**-те се напуштаат само со дозвола од учителот. Учениците кои мораат да го напуштат часот пред крајот, мора да го известат учителот, да го поздрават и дискретно да се повлечат.
- Додека се вежба се зборува само во исклучителни ситуации и тоа само за нешта кои се однесуваат на тренингот. Секоја друга прилика подразбира барање дозвола од учителот.
- При секоја промена на партнерот (на почетокот и на крајот од секоја вежба) поздравете го партнерот со наклон.
- Ако некој поради нешто за кратко време не вежба, треба да седне на работ од **татами**-те во **сеиза** или **анза,** несвртувајќи го грбот кон **камиза**-та.
- При секое објаснување на вежба, техника и сл. сите треба да седат во **сеиза** или **анза** и да чекаат да добијат дозвола да вежбаат. Кога учителот ќе заврши со објаснувањето сите се поклонуваат за покажаното и стануваат да вежбаат. Ова треба да се одвива задоволително брзо, така што нема да се губи време од тренингот.
- Доколку одредена вежба не ви е јасна, најпрво обидете се со гледање на другите да ја разберете. Ако и понатаму е нејасна, повикајте го инструкторот за објаснување. Повикувањето се прави тивко и со наклон.
- Не создавајте врева. Во тишина концентрацијата е посилна.
- Сите прашања се поставуваат на крајот од тренингот.

- При вежбањето не смее да ние надвладеат личните пријателства или антипатии. Почитта кон партнерот мора да се задржи на задоволувачко ниво.
- Предност секогаш имаат постарите членови, т.е. оние со повисок степен.
- Секогаш трудете се да помогнете некому ако за тоа има потеба, но воздржете се од советување во присуство на учителот или друг постар член.

- Посетители можат да присуствуваат како гледачи со дозвола од учителот, но не смеат да го попречуваат тренингот на било каков начин.

- Ученикот кој не ќе може навистина да се покори на овие правила, за жал, ќе биде замолен да го напушти часот.