

Smernica Etika

1. Rei-ho (etika pozdravu)

1.1 Pozdrav pri vstupe do (výstupe z) dojo

Cvičenec pri vstupe do (výstupe z) dojo vykoná pozdrav v stojí (môže aj v seiza – vyžadované v Japonsku)

1.2 Pozdrav pri vstupe na (výstupe z) tatami

Cvičenec pri vstupe na (výstupe z) tatami vykoná pozdrav v seiza

1.3 Začiatku tréningu

1.3.1 Po usadnutí inštruktora ADPN OZ do seiza sa všetci cvičenci zoradia v seiza do rady. Prvý rad sa centruje na stred tatami. Ak sa všetci cvičenci nezmetia do jednej rady, vytvorí sa za nimi ďalšia. Predošlá rada musí byť kompletná

1.3.2 Inštruktor ADPN OZ tvárou ku kamiza (obraz s o'seinsei-om a shinza) vykoná pozdrav v seiza. Cvičenci vykonajú pozdrav v seiza spolu s ním. Inštruktor ADPN OZ sa otočí tvárou k cvičencom a vykoná sa vzájomný pozdrav v seiza zo slovami: Onegaishi masu (výzva k začatiu)

1.4 Pozdrav pri cvičení s partnerom

Pred každým cvičením sa partneri navzájom pozdravia v stojí (môžu aj v seiza - vyžadované v Japonsku). Počas cvičenia sa pozdrav nevykonáva. Ak inštruktor ADPN OZ preruší (ukončí) cvičenie, partneri sa opäť pozdravia v stojí (môžu aj v seiza - vyžadované v Japonsku)

1.5 Koniec tréningu

1.5.1 Po usadnutí inštruktora ADPN OZ do seiza pred kamiza (obraz s o'seinsei-om a shinza) sa cvičenci zoradia v seiza do rady. Prvý rad sa centruje na stred tatami. Ak sa všetci cvičenci nezmetia do jednej rady, vytvorí sa za nimi ďalšia. Predošlá rada musí byť kompletná

1.5.2 Inštruktor ADPN OZ tvárou ku kamiza (obraz s o'seinsei-om a shinza) vykoná pozdrav v seiza. Cvičenci vykonajú pozdrav v seiza spolu s ním. Inštruktor ADPN OZ sa otočí tvárou k cvičencom a vykoná sa vzájomný pozdrav v seiza zo slovami: Domo arigato gozai mashita (ďakujem, že som sa mohol niečo naučiť)

1.6 Cvičenie so zbraňami

Pred a po každom cvičení so zbraňami (jo, bokken, tanto,...) sa vykoná pozdrav v stojí smerom k shomen (tvár dojo)

2. Za-ho (etika sedenia)

2.1 Seiza

- 2.1.1 Seiza je typický japonský sed. Pri ktorom je chrbtica vzpriamená, ramená uvoľnené, chodidlá vytvárajú tvar písmena "U". Brada je mierne sklopená dolu a pritláčaná ku krku. Pohľad smeruje asi 1 m až 1,5 m pred seba. Ruky sú položené na stehnách s vystretými prstami. Dýchanie je veľmi pomalé, kľudné a hlboké.
- 2.1.2 Usadnutie do seiza zo stoja. Ľavá noha ukročí dozadu. Následne sa kľakne na ľavé koleno. Pravá noha sa pridá k ľavej, chodidlá sa uvoľnia a telo sa pomaly spustí dole.
- 2.1.3 Postavenie zo seiza do stoja. Telo sa pomaly začne dvíhať. Chodidlá sa postaví na prsty. Pravá noha vykročí, ľavé koleno je na zemi. Telo sa dvihne do vzpriamenej pozície, ľavá noha sa prinoží. Vykoná sa krok dozadu.

2.2 Počas výuky je možné sedieť aj v anza. V anza nie je možné vykonávať rei (pozdrav) ani sedieť počas začiatku a konca tréningu. Nohy sú uvoľnené, skrížené pred telom. Sedí sa na zadku. Chrbát je vystretý. Ruky položené na stehnách.

3. Etika v dojo

3.1 Správanie sa dojo

- 3.1.1 Cvičenec sa počas tréningu správa slušne, riadi sa príkazmi inštruktora ADPN OZ. Na tatami sa nevstupuje pod vplyvom alkoholu a iných omamných látok. Pred vstupom na tatami je z hygienických dôvodov potrebné si umyť nohy. Na tatami sa nepije ani neje.

3.2 Neskorý príchod

Ak cvičenec nestihne včas začiatok tréningu, počas začiatkovej ceremónie a dýchacích cvičení nevstupuje do priestorov dojo. Po ukončení dýchacích cvičení, si v tichosti sadne v seiza na kraj tatami a čaká na pozvanie inštruktora ADPN OZ. Až potom sa môže riadne pripojiť k výuke.

3.3 Cvičebný úbor

- 3.3.1 Keiko gi pozostáva z vrchného dielu (kabátu) a nohavíc. Rukáv je ukončený medzi zápästím a polovicou predlaktia. Nohavice siahajú od polovice lýtka po členok.
- 3.3.2 Obi (opasok) je dvakrát opásaný okolo brucha. Ukončený uzlom. Pretŕčajúce konce by nemali obmedzovať cvičenca v pohybe (maximálna dĺžka do polovice stehien).
- 3.3.3 Hakama je povolená nosiť po dosiahnutí technického stupňa 1.dan. Inštruktor ADPN OZ môže povoliť výnimku aj pre skoršie nosenie. Hakama môže byť čiernej alebo modrej farby. Obi je ukončené uzlom pod bruchom. Konce obi nesmú trčať. Hakama siaha po úroveň členka, spod nesmú pretŕčať nohavice z keiko gi.