

ЭТИКЕТ КАРАТЭДО. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

(необходимо знать при сдаче экзаменов)

1. Необходимо уважать Учителя (сенсея) и философию каратэдо, а также способ, с помощью которого сэнсэй передает это Учение.
2. К старшим относимся с уважением и почтением, с равными дружим, младшим помогаем.
3. Недопустимо завидовать старшим, хвастаться перед равными, эксплуатировать младших.
4. Слушайте инструкции, которые дает сэнсэй, и выполняйте все его указания искренне и в полную меру своих сил. Спорам и критике здесь не место.
5. Нужно уважать всех старших по возрасту и рангу. Когда кто-то из обладателей чёрного пояса или старших учеников входит в зал, нужно встать и произнести «Осс».
6. До того, как обратиться или поприветствовать старшего по рангу ученика или инструктора, необходимо сказать «Осс» и поклониться в их сторону. То же самое необходимо сделать при прощании. Эти правила должны соблюдаться и вне Додзё. Если неясно, какой пояс у другого ученика, нужно приветствовать его, как старшего.
7. Ученики должны поклониться и сказать: «Осс» перед входом в здание школы, а также перед спортивным залом. Они кланяются и говорят «Осс», при входе в зал, повернувшись к передней части зала (зона «Шиндзэн»), а также могут приветствовать дополнительным поклоном учеников, находящихся в зале.
8. Ученики обязаны вовремя приходить на тренировки. Опоздавший должен поклониться, сказать «Осс», затем сесть на колени (Сэйдза), закрыть глаза, опустить голову (Мокусю) и ждать разрешения присоединиться к остальным. Получив разрешение приступить к тренировке, нужно поклониться, сказать «Осс» или «Сицурэй Симас» («извините за беспокойство»). Затем встать и занять положение позади группы и помнить о том, что нельзя проходить перед другими учениками, и тем более тех, кто выше по уровню.
9. Ученики должны следить за своей формой: кимоно (доги), щитками, перчатками и т.д. Всё это нужно содержать в чистоте и порядке и призывать к порядку других. Разрешается приходить на тренировки только в чистом белом доги. Не разрешается заниматься в порванной форме. Неопрятный внешний вид говорит о пренебрежительном отношении к окружающим и Додзё.

10. Не поправляйте форму и не снимайте ничего во время тренировок без соответствующего на то разрешения. Поправлять кимоно нужно быстро, повернувшись к тыльной стороне зала.
11. Ученики должны немедленно выполнять все команды и просьбы инструктора или старшего по рангу, при этом нужно громко ответить «Осс». Вялый или безразличный ответ считается неучтивым.
12. Во время тренировок каждый должен сконцентрировать всё внимание на технике исполнения упражнений, а не смотреть по сторонам и не думать о посторонних вещах. Ученики должны уважать и ценить своих тренеров и друг друга. Не начинайте тренироваться каратэ Сетокан, не имея серьезного отношения к нему.
13. Во время тренировок учащимся иногда разрешается сесть и расслабиться, что означает отдохнуть от позиции «Сэйдза» и сесть в позицию «Андза» (свободно). Но при этом запрещается разговаривать, ёрзать на месте и мешать продолжению занятий.
14. Нельзя покидать тренировку, пока не получено на это соответствующее разрешение. Если вам срочно нужно выйти из зала, вежливо объясните причину своего ухода инструктору.
15. Чтобы избежать возможных травм во время занятий, ученикам не следует надевать украшения, часы или иметь при себе острых и режущих предметов. Допускается носить очки, однако во время кумитэ их следует снимать или пользоваться контактными линзами. Кроме того во время кумитэ необходимо одевать щитки, перчатки, защиту на грудь и пах.
16. Спортивный зал является почитаемым местом, поэтому ученики не должны носить головные уборы и сквернословить в стенах школы. Запрещается также курить, жевать жвачку, есть, и употреблять любые напитки. Нельзя заходить в зал в обуви.
17. Все ученики принимают участие в уборке зала после занятий. Они должны содержать зал в чистоте и приходить сюда, как в особое, почитаемое место.
18. Каждый должен поддерживать атмосферу братства в Додзё, нельзя омрачать её недостойным эгоистическим или обидным поведением. В бою необходимо воздерживаться от негативных эмоций, так как такие чувства приводят к повышенному травматизму.
19. Не допускаются сплетни и оскорбительные замечания в адрес учеников, а также в адрес иных видов восточных единоборств.
20. Тот, кто хочет посетить другие школы Каратэ Сетокан должен сначала получить разрешение Сэнсэя. Ученикам желающим тренироваться в

школах – филиалах Сетокан Каратэ, необходимо иметь действующую членскую карточку ФК (Будо паспорт) и рекомендательное письмо от Сэнсэя. Там они должны проявлять высшее уважение, этикет и смирение по отношению к инструкторам и ученикам.

21. В любой ситуации необходимо вести себя достойно, чтобы ваше поведение не нанесло вреда репутации Федерации Каратэ. Ученикам запрещено применять технику каратэ для причинения целенаправленного вреда другому человеку, за исключением тех случаев, когда вашей жизни или жизни ваших близких угрожает реальная опасность.

22. Учащиеся должны вести себя вежливо и уравновешенно, быть сдержанными, благоразумными и этичными во всех ситуациях, никогда не забывать суть Каратэ: «Держи голову низко (будь скромн), глаза высоко (будь честлюбив), будь сдержан в словах (следи за тем, что говоришь), будьте добросердечны (относись к людям с уважением). Будьте добры к окружающим, начните со своих родителей, любите и уважайте их.

«Истинная цель искусства каратэ — это не победа или поражение, а совершенствование характера человека»

Гитин Фунакоси

Если вы не в состоянии соблюдать эти правила, вы не можете изучать каратэдо в этом Додзё.