

# DOJOREGLENENE

En Dojo er der hvor en Budo-utøver trener og forbedrer sin personlighet. Felles for alle Budo-utøvere er at de trener en gammel kampsport med tradisjoner som er bygget på respekt, kjærlighet og styrke. Dojoen skal derfor behandles med den største respekt, og man skal hjelpe å bevare dens gode miljø. En Dojo er kun åpen for mennesker som kan respektere andre og seg selv.

Det er ikke en ufarlig kunst vi trener, og på grunn av vår egen og andres sikkerhet, er vi underlagt strenge regler, som i hovedsak berører oppførsel og disiplin:

- 1 Hilse hovedveggen eller treningsplassen når man kommer og når man går.
- 2 Hilse partner før og etter trening.
- 3 Respekter din partner, gjør som instruktøren sier og vær oppmerksom og konsentrert under trening, slik at ulykker unngås.
- 4 Personlig hygiene er en selvfølge. Hold føtter og hender rene. Klipp neglene på fingrer og tær regelmessig. Treningsdrakt skal være ren, hel og komplett.
- 5 Klokker, smykker, ringer, øreringer, o.l. fjernes før trening.
- 6 Mat, drikke, tyggis og søppel er ulovlig i dojoen.
- 7 Alle former for rusmidler og doping er forbudt.
- 8 Banning, kjefting, mobbing, erting og baksnakkelser er forbudt.
- 9 Ingen må forlate treningen før den er slutt, uten instruktørs tillatelse.
- 10 Ønsker man under trening å forlate dojoen i en kort periode må man først få instruktørens tillatelse, dette på grunn av sikkerheten.
- 11 Når man etter et kort opphold kommer tilbake til treningen, skal man be om instruktørens tillatelse til å komme inn på mattene igjen.
- 12 Ved ankomst etter oppstillingens start, venter man ved mattekarten i KESSHU GAMAE, til man har fått instruktørens tillatelse til å komme inn på mattene.
- 13 Når instruktøren viser en teknikk, skal ingen andre i dojoen være i aktivitet. Alle skal konsentrere seg om instruksjonen, og man skal enten stå i KESSHU GAMAE eller sitte i SEIZA. Ingen skal diskutere teknikken, men man kan stille korte og relevante spørsmål ved først å rekke opp hånden.
- 14 Hvis man under trening trenger hjelp eller vil spørre om noe, skal man først rekke opp hånden eller gå til instruktøren, som tiltales med SENSEI.
- 15 Under treningen er det er ikke tillat å henvende seg til personer på sidelinja, uten instruktørs tillatelse. Elever på sidelinja skal følge godt med og ta notater fra instruksjonen, og spørsmål kan stilles under treningen etter instruksjonen.
- 16 Det er kun instruktøren og aspiranten(e) som skal veilede. Tilskuere og foreldre har ikke lov til å kommentere eller hjelpe elever.
- 17 Gå barbeint på mattene, bruk sklisikre sokker eller godkjente treningssko.