



ПРАВИЛА ЭТИКЕТА «СКАЙ ДОДЗЁ»

1. Переступив порог Додзё, пожалуйста, снимите верхнюю одежду и уличную обувь, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте антисептиком.
2. Смените в раздевалке повседневную одежду на тренировочную униформу.
3. Используйте время до начала занятия для создания настроения на плодотворную тренировку.
4. При входе в зал на краю татами примите позицию сидя (сэйдза) и выполните поклон в направлении портрета основателя айкидо Морихея Уэсибы.
5. Если стечение обстоятельств помешало прибыть вовремя, пожалуйста, дождитесь разрешения зайти на татами и присоединиться к практике.
6. Во время демонстрации инструктором технических приёмов всегда принимайте позицию сидя (сэйдза). Внимательно наблюдайте за движениями, вникайте в пояснения, а получив разрешение к самостоятельной работе, поблагодарите инструктора поклоном и фразой «Домо аригато гозаимас».
7. Приветствуйте партнёров поклоном и фразой «Онэгайисимас». Не нашлось пары – работайте в тройке. По окончании практики выразите благодарность поклоном и фразой «Аригато гозаимаста».
8. На тренировке каждый несёт ответственность за то, чтобы партнёр не получил травмы, а техника айкидо никогда не использовалась для самоутверждения. На татами не может быть никакого состязания в силе, пререкания и споры недопустимы. Разговоры на татами должны быть сведены к минимуму.
9. Если Вам по какой-то причине необходимо уйти до окончания занятия, пожалуйста, предупредите об этом инструктора заранее.
10. Прежде чем сойти с татами, выполните поклон сидя.