



DOJO ETIKETA ŠKOLY

SENSHI RYU - JIU JITSU

„Cesta za šlechetností nás činí šlechetnými“.



BUĎ MILÝ, ALE NE SLABÝ.

BUĎ SILNÝ, ALE NE HRUBÝ.

BUĎ ODVÁŽNÝ, ALE NE SUROVÝ.

BUĎ POKORNÝ, ALE NE PLACHÝ.

BUĎ PYŠNÝ, ALE NE AROGANTNÍ.

BUĎ SI JISTÝ, ALE NE NAMYŠLENÝ.

VĚŘ, ALE NIKDY NEBUĎ POŠETILÝ.

BUĎ SPOKOJENÝ, ALE NIKDY NEPŘESTAŇ RŮST.



DOJO ETIKETA ŠKOLY SENSHI RYU – JIU JITSU

OBECNÁ USTANOVENÍ

- 1) Bojové umění JIU JITSU je založeno na respektu a hierarchii. Veškerá výuka je uspořádána pomocí DOJO etikety, v které lze, co nejnadhěji předávat zkušenosti od zkušenějších studentů, tēm méně zkušeným.
- 2) DOJO etiketa je založena na DOBROVOLNÉ sebekázni a sebeovládání.
- 3) Její dodržování dělá ze studenta JIU JITSU (JIU JITSUKU – studenta JIU JITSU), nebo obecně BUDOKU (BUDOKA = Člověk, který je doma v technikách bojových umění BUDÓ, volně přeloženo člověk, který si zvolil za svou životní cestu studium a život, dle a pro bojová umění).
- 4) Základem DOJO etikety je respekt k učitelům, mistrům, studentům, ke sparingům k lidem obecně.
- 5) Při příchodu do tělocvičny a odchodu z tělocvičny se ukláníme čelem ke středu místnosti, nebo ke “KAMIZE”, nejdůležitějšímu místu v místnosti.
- 6) Oděv na cvičení, nebo KEIKO GI musí být čistý. Tradiční oděv GI a OBI je uniformou BUDOKY (studenta bojového umění JIU JITSU) a jako takovému mu náleží přiměřená úcta při zacházení s ním.
- 7) Před zahájením cvičení si studenti i učitelé musí sundat ozdoby, které by během cvičení mohly způsobit zranění (prstýnky, řetízky, náušnice).
- 8) BUDOKA musí dbát na osobní hygienu, jako např. opláchnutí chodidel a usušení před vstupem na TATAMI, vyčištění úst, ostříhaní nehtů, dlouhé vlasy svázané do culíku a odstranění tělesného zápachu použitím vhodného deodorantu.
- 9) BUDOKA dbá také na duševní čistotu. Před vstupem do DOJO se snaží oprostit od všech negativních emocí.
- 10) Při pohybu mimo TATAMI je vhodné nosit obuv (např. sandály).
- 11) Na trénink si BUDOKA nosí vlastní zbraně a nepůjčuje si zbraně ostatních bez jejich svolení. Zbraně také musí být umístěny, tak aby nemohlo dojít ke zranění během tréninku.
- 12) Přejde-li BUDOKA na TATAMI před zahájením tréninku, sedí v SEIZE a meditujete, nebo se rozcvičujete. Nevhodné je např. splašené pobíhání, nebo příliš hlasitá mluva - jekot.
- 13) DOJO je pro BUDOKU místem, kde může rozvíjet své fyzické a duchovní schopnosti, proto se k němu má chovat s úctou.
- 14) BUDOKA v DOJO udržuje pořádek a čistotu.
- 15) Studenti cvičí na TATAMI bosí, pokud zdravotní důvody nevyžadují ponožky, nebo obuv.
- 16) Cennosti studenty zamykají do skříněk, nebo dávají na určené místo v DOJO.
- 17) Pití si studenti nechávají na okraji DOJO, na místě k tomu určeném.
- 18) Přestávky na pití určuje učitel-mistr a DOJO etiketa. Potřebuje-li se student napít, je vhodné se v souladu s DOJO etiketou dovolit učitele-mistra.



NÁSTUP NA ZAČÁTKU A NA KONCI TRÉNINKU

- 1) Na začátku a na konci každého tréninku je pokyn JAME – KONČIT, SEIRECU – NÁSTUP a vytvoří se řada. Do řady se nastupuje zleva, podle získaného technického stupně – pásku od nejvyššího po nejnižší v postoji MUSUBI DACHI.
- 2) Dále učitel - instruktor velí JOY – POZOR a všichni se postaví do základního postoje HEIKO DACHI (nohy na šířku ramen a ruce v pěst před OBI).
- 3) Na povel učitele - instruktora SEIZA – SEDNOUT, si všichni sednou do sedu na paty (zakročíme levou nohou vzad a poklekne na levé koleno, stále máme polštářky chodidla na zemi, pak doklekne na pravé koleno a zároveň dosedneme na paty, současně položíme nártý na zem, záda jsou rovná a ruce jsou položeny na stehnech).
- 4) Muži v SEIZA sedí tak, že mezera mezi koleny je na šířku pěsti. Ženy mají kolena zcela u sebe.
- 5) Následuje povel učitele - instruktora MOKUSO - MEDITUJTE. Na tento povel všichni zavřou oči, dýchá se volně a soustředí se na meditaci. Meditací se myslí vyprázdnění mysli a příprava na trénink JIU JITSU. Na konci tréninku naopak necháme vstřebat vědomosti a v mysli ukončíme cvičení. Nádech provádíme nosem do břicha a vydechujeme mírně pootevřenými ústy.
- 6) Asi po 20 sekundách až 1 minutě oznámí učitel MOKUSO JAME – KONČIT MEDITACI. Všichni ukončí meditaci a otevřou oči.
- 7) Mistr – instruktor – nevyšší SEMPai, řekne nahlas REI - ÚKLONA a následně se všichni vzájemně ukloní. Úklonu mohou doplnit slovy ONEGAI SHIMASU (žáci se klaní mistrovi, mistr žákům, jde o prokázání vzájemné úcty, slova ONEGAI SHIMASU znamenají prosím o vaši přízeň).
- 8) Po té učitel - mistr provede seznámení studentů s obsahem tréninkové hodiny. Studenti zůstávají v klidu SEIZE a poslouchají. Mistr dá pokyn druhému nejvyššímu technickému stupni v sále, ten řekne nahlas KIRITSU – POVSTAŇTE, (vstávání ze SEIZA provádíme obráceným způsobem od posazení se do SEIZA). Dále se studenti řídí pokyny učitele-mistra.
- 9) Na konci tréninku je rituál podobný. Po pokynu MOKUSO JAME je pozdravení s úklonou dvakrát, prvně SENSEI NI REI v SEIZE a ihned po té pozdravení v SEIZE s úklonou OTAGEN NI REI, přitom je vhodné říci DOMO ARIGATO GOZAIMASU (děkuji za vyučování), dále může učitel-mistr hodnotit průběh hodiny. Po-té dá učitel-mistr pokyn druhému nejvyššímu technickému stupni v sále, ten řekne nahlas KIRICU. Všichni se postaví do HEIKO DACHI. (Pokud má učitel mistrovský technický stupeň (DAN – černý pásek), výzva k úkloně je SENSEI NI REI. V případě, že je mistr zastoupen studentem s žakovským technickým stupněm KYU, je výzvou k úklonu SEMPai NI REI.



CHOVÁNÍ V PRŮBĚHU TRÉNINKU

- 1) Přejde-li student na trénink pozdě, musí čekat před TATAMI do doby, než ho mistr vyzve k zapojení do tréninku.
- 2) Pokud přijde student v době nástupu, vyčká před TATAMI do jeho ukončení v naprosté tichosti, aby nerušil během ceremoniálu a meditace.
- 3) Studenti nesmí opouštět TATAMI nebo DOJO bez svolení učitele – mistra. Chce-li student opustit DOJO, např. z důvodu návštěvy toalety, přijde k učiteli-mistrovi, počká, až jej učitel-mistr vezme na vědomí, ukloní se mu v HEISOKU DACHI a vysloví žádost k opuštění TATAMI, nebo DÓJÓ. Následně je učitelem-mistrem uvolněn.
- 4) Studenti oslovují mistra titulem SENSEI (japonsky učitel).
- 5) Přejdete-li student k učiteli - mistrovi s žádostí o pomoc, výklad techniky atd., opět se ukloní v HEISOKU DACHI a čeká, až jej učitel-mistr vezme na vědomí. Poté co mu učitel-mistr pomůže a ukončí výklad, či ukázkou, student se učiteli mistrovi opět pokloní.
- 6) Začínají-li studenti nebo končí-li vzájemné cvičení, provedou vždy vzájemný pozdrav úklonou v HEISOKU DACHI. Pokud pokračuje ve cvičení stejná dvojice, po přerušení cvičení, uklánět se nemusí.
- 7) Studenti se během tréninku vždy plně věnují cvičení. Činnost, která nesouvisí s aktuálně prováděným cvičením (např. pobíhání, pokřikování atd.) je projevem neúcty k DOJO i k učiteli-mistrovi.
- 8) Pokud student čeká na partnera (např. z důvodu návštěvy toalety), tak student sedí v SEIZA stranou na TATAMI, tak aby nezavazel a nerušil ostatní studenty při cvičení nebo provádí cvičení samostatně. Na pokyn učitele-mistra, popřípadě na vlastní žádost, se můžete tento student zapojit do cvičení k jiné dvojici studentů.
- 9) Chce-li učitel-mistr přerušit cvičení, vyzve studenty k ukončení prováděného cvičení příkazem JAME, nebo JAME SEIZA (chce-li aby se posadili a byli v klidu). Po-té co učitel-mistr vysvětlí, nebo ukáže techniku, dá pokyn k jejímu cvičení slovy DÓZO (pokračujte ve cvičení).
- 10) Během vysvětlování techniky studenti neskáčou slovně do učitelova výkladu.
- 11) Není-li studentovi technika během výkladu jasná, počkají na konec výkladu, poté se ukloní a osloví učitele SENSEI MOHU SE VÁS ZEPTAT ... a přednese dotaz. Po učitelově odpovědi se mu opět ukloní.
- 12) Chce-li se student učitele během cvičení na něco zeptat, přijde k němu, počká, než jej vezme na vědomí, ukloní se a osloví učitele SENSEI MOHU SE VÁS ZEPTAT ... a přednese dotaz. Po učitelově odpovědi se mu opět ukloní.
- 13) Při prvním setkání v den tréninku je vhodné (úcta), aby se členové školy SENSEI RYU – JIU JITSU slušně se pozdravili.
- 14) I mimo DOJO studenti učiteli - SENSEI projevují přiměřenou úctu.
- 15) Vždy se uklání nižší technický stupeň vyššímu jako první a ten úklonu opětuje.
- 16) Student s nižším technickým stupněm vyspělosti uznává žáka s vyšším technickým stupněm vyspělosti.
- 17) Vyšší technický stupeň smí během cvičení pomáhat radou (nepoučuje) nižšímu technickému stupni. Vždy, ale tak aby nenarušoval probíhající cvičení.



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A PRAVIDLA PŘI TRÉNINKU

- 1) Během cvičení je nutné dodržovat bezpečnostní pravidla a řídit se pokyny učitele-mistra.
- 2) Kdykoliv když student cítí, že je prováděná technika nepříjemná, nebo bolestivá, dá najevo její zastavení, opakovaným plácáním dlaně na sparingpartnera, na část svého těla, do země, výkřikem MAITA (vzdávám se), nebo plácáním nohou.
- 3) Ten, kdo dělá techniku hodů, se před provedením techniky podívá, jestli je místo kam bude směřovat sparingpartner volné.
- 4) Při aplikaci technik páčení, škracení atd. je tlak působení prováděn pomalu a plynule do chvíle, než se soupeř vzdá.
- 5) Pokud se sparingpartner snaží dostat z techniky držení, škracení, páčení atd. špatným, nebo nepřirozeným způsobem, raději techniku hned uvolníme, protože by mohlo dojít ke zranění.
- 6) Studenti neprovádí žádné techniky, které by mohli být v rozporu s bezpečností bez vědomí učitele-mistra.
- 7) Student musí mít na paměti, že každou techniku je nutné mnohokrát opakovat pomalu, než se zautomatizuje a bude ji moci vykonávat stejně rychle jako SENPAI, SENSEI učitel-mistr. Opak vede ke zranění, v lepším případě ke špatnému provádění techniky.
- 8) Na trénink nepatří hrubé žerty, legrácky, bezohledné jednání, ničení majetku, bezdůvodné napadení jiné osoby, přehnaně hrubé, nekontrolované a v žádném případě agresivní jednání. Dopustí-li se student takového jednání, které porušuje pravidla bezpečnosti, nebo etický kodex, bude toto jednání řešeno dle řádu školy nebo stanov spolku.
- 9) Bude-li jednání takové osoby závažného, nebo opakovaného charakteru může být člen vyloučen – blíže uvedeno v řádu školy a stanovách spolku.



DOJO etiketu školy SENSHI RYU - JIU JITSU zpracoval
Mgr. Bc. Radek Ruml SENSHI RYU – JIU JITSU sensei, v souladu se stanovami, prováděcími
předpisy a požadavky Union Jiu-Jitsu Organisations – Konfederace bojových umění.

Za

UNION JIU-JITSU ORGANISATIONS
KONFEDERACI BOJOVÝCH UMĚNÍ

schválil

Bc. David Horák
předseda
trenér 1. třídy
WATASHI TACHI NO JIU JITSU ZLÍN Sensei
IV. DAN JIU JITSU
II. DAN KARATE JUTSU

.....

Mgr. Michael König Renshi
čestný prezident, zakladatel
trenér 1. třídy
WATASHI TACHI NO JIU JITSU ZLÍN Sensei
VI. DAN JIU JITSU
IV. KARATE JUTSU
I. DAN JUDO

.....

Za

školu SENSHI RYU – JIU JITSU

schválil

Mgr. Bc. Radek Ruml
zakladatel
SENSHI RYU – JIU JITSU Sensei
II. DAN JIU JITSU
I. DAN TAEKWONDO ITF

.....