

## KARATESALIN KÄYTTÄYTYMISSÄÄNTÖJÄ

### 1. DOJOLLE TULTAESSA;

- saavu ajoissa salille (ja pyri harjoittelemaan säännöllisesti).
- kumarrukset aina kun tullaan dojolle.
- jos dojolla on tatami, jalat pestävä ennen harjoitusta.
- poista kaikki korut kuten, sormukset, kello, korva- ja kaulakorut jne. Mikäli kehossa on lävistyksiä pyri teippaamaan lävistysten kohdat urheiluteipillä.
- pukuhuoneessa vaatteet omille paikoilleen naulakkoon tai viikattuna penkille, varustekassi penkin alle. Näin seuraavan ryhmän on helpompi löytää paikka omille vaatteille ja varusteiden vaihto sujuu helpommin.
- mikäli ennen omia harjoituksia on toisen ryhmän harjoitus kesken, ei mennä pukuhuoneeseen ennen harjoitusten loppumista. Tätä sääntöä noudatettava ehdottomasti, jos toinen seura on harjoittelemassa ennen omia harjoituksia!
- mikäli myöhästyy harjoitusten alusta, niin salille ei tulla itse oma-aloitteisesti harjoitteluun mukaan. Harjoittelija jää odottamaan tatamin reunalle seisan istuma-asentoon ja odottaa Sensein tai Senpain lupaa tulla mukaan harjoituksiin.
- oma-aloitteinen lämmittely ja liikkuminen on suotavaa ennen harjoitusten alkua, näin varmistetaan että lihakset ovat lämmenneet ja **NE PAIKAT VENYTELTU MITKÄ OVAT TUKOSSA TAI MUUTEN JUMISSA.**

### 2. SALIKURI HARJOITUKSISSA;

- keskustelu parin kanssa ei kuulu karateharjoitteluun, muutoin kuin jos siihen annetaan erikseen lupa.
- liiallinen voimankäyttö selvästi alempivöistä tai pienempää kohtaan on ehdottomasti kielletty pariharjoittelussa!
- mikäli harjoitusten vetäjä antaa palautetta harjoittelijalle on harjoittelijan kuuluvasti ”kuitattava” palaute ”oss” tai ”hai” sanalla. Näin ohjaaja ymmärtää että asia on ymmärretty.
- kurinpalautus koskee aina kaikkia harjoittelijoita dojolla, mikäli kurinpalautetta tulee henkilölle, ovat kaikki harjoittelijat samalla viivalla mahdollisessa kurinpalautteessa.
- harjoitusten vetäjän ohjeistusta on noudatettava aina jo turvallisuudenkin takia!
- harjoittelijan on välittömästi ilmoitettava mahdollisesta vammasta, joka on tullut harjoituksen aikana. Näin voidaan joissakin tapauksissa lieventää mahdollista vammaa.
- juomataukojen pitäminen ei kuulu normaaliin karateharjoituksiin, mutta jos harjoitukset ovat hyvin rankkoja, voi ohjaaja erikseen antaa juomataukoon luvan.
- harjoitusten loputtua pyydetään harjoituskirjaan merkintä harjoitusten vetäjältä.

- MUISTA ETTÄ, HARJOITTELUN TAVOITTEENA EI AINA OLE VOITTO TAI KUNNIA, VAAN LUONTEESI KEHITTÄMINEN!
- auta alempia vyöarvoja heidän harjoittelussaan ja rohkaise heidän harjoittelemista.

### 3. DOJOLTA LÄHDETTÄESSÄ

- kumarrukset ovella kun poistutaan dojolta
- mikäli pois lähtiessä on toisen ryhmän harjoitus alkamassa seisan istunnossa on suositeltavaa että, odotetaan pukuhuoneen puolella niin kauan että kumarrukset ovat ohi.

### 4. MUUT KÄYTTÄYTYMISOHJEET SALIN ULKOPUOLELLE

- maksa ajoissa jäsenmaksut.
- älä arvostele muita budolajeja julkisesti, yllä pidä hyvää yhteishenkeä kaikkien budolajien kesken.
- esiinny hillitysti salin ulkopuolella ja vältä liiallista päihteiden käyttöä.
- pyri aina olemaan sinulle osoitetun luotetun luottamuksen arvoinen. Mikäli sinut on valittu seurasi toimihenkilöksi, valmentajaksi, joukkueen jäseneksi tms. pyri poikkeuksetta suorittamaan sinulta edellytetyt tehtävät.

## **Dojon käyttäytymissäännöt**

Dojon (harjoittelusalin) käyttäytymissäännöt ovat kaikkia karate dojoja varten. Kuitenkin näitä ohjeita voi olla eri saleilla hieman erilaisessa muodossa.

- Reishetsu O Mamori (seuraa sääntöjä)  
Käyttäydy hyvin salilla seuraamalla sääntöjä.
- Shingi O Omanji (oppilaan tulee olla lojaali opettajalleen)  
Tämä on yksi taistelulajien tärkeimmistä asioista.
- Jojitsu Ni Oberezu (opettaja ja oppilas eivät ole samanarvoisia)  
Salin ulkopuolella voit olla opettajasi kaveri, mutta älä hae etua tästä ystävydestä. Kunnioita häntä salilla.
- Shinkenmi Ni Tesseyo (ole vakaa pyrkimyksessäsi)  
Älä pelleile, naureskele, polta, pure purukumia, syö tai juo salilla. Keskeytä ainoastaan karateen ja harjoittele kovaa kaikkea mitä teet. Sali ei ole seurustelupaikka ja yhtäläillä vierailijoiden kuin oppilaiden tulee kunnioittaa sääntöjä ja ohjeita.

## **Kumarrus**

Koska karate on peräisin Japanista on lajissa mukana runsaasti tapoja japanilaisesta kulttuurista. Suurin eroavaisuus suomalaisen ja japanilaisen yhteiskunnan välillä lienee sikäläinen pitkä kokemusta arvostava yhteiskunta. Tästä syystä karatessakin osoitetaan kunnioitusta opettajaa kohtaan joka on harjoitellut pitempään.

Salille tullessa ja sieltä lähdettäessä budoka kumartaa pystystä salin suuntaan.

Harjoituksen alussa harjoittelijat kokoontuvat riviin opettajan eteen ja polvistuvat komennolla seiza ja kumartavat kolme kertaa: 1. shomeni rei 2. sempai/sensei ni rei opettajalle 3. otagai ni rei toisille harjoittelijoille. Nimitystä sensei käytetään yleensä kolmannen asteen mustan vyön saavuttaneesta karatekoista. Lisäksi harjoittellessa parin kanssa kumarretaan aina uudelle parille. Lukuisat kumarrukset ilmentävät toisen kunnioitusta.

Täytyy kuitenkin muistaa että Rei ei ole pelkkä kumarrus. Sillä Rei:hin sisältyvät myös etiketti, siveellisyys, rehellisyys, armeliaisuus, rohkeus, uskollisuus, luottamus, velvollisuus ja uhrautuvaisuus. Koska karatessa harjoitellaan potkuja lyöntejä, heittoja, kuristuksia, lukkoja jne. on harjoittelijan pystyttävä luottamaan vastustajaan.

## **Mokuso**

Mokuso on henkistä harjoittelua, "MUSHIN", joka tulee ZEN BUDDISMISTA. Pyrkimyksenä on palata vastasyntyneen lapsen henkiselle tasolle - toisinsanoen - ilman pelon tunnetta, tietämättä tuskasta, kylmästä jne. Lapsi ei tunnista näitä asioita, sillä ei ole pelkoa eikä epäröi ennen liikkumista. Aikuinen tuntee pelkoa ja on pelästynyt. Jonkun hyökätessä hän jännittyy ja on usein voimaton hyökkäystä vastaan, koska hänen liikkeensä ovat rajoitettuja. Jos näet kauniin kukan, mielesi tavallisesti keskittyy siihen - mutta tyhjällä mielellä (MOKUSO) olet epätietoinen kaikista asioista niin kuin myös kukasta. Jos taistellessa vihollista vastaan - hyökäten ja puolustellen - keskittyy ainoastaan puolustaviin tekniikoihin - mieli on rajoitettu näihin liikkeisiin. Mutta jos mieli on tyhjä (ja puolustustekniikat tarpeeksi harjoiteltuja) keho pystyy tekemään seuraavan liikkeen automaattisesti ja liikkeet ovat aina luonnolliset. Jos keho on jännittynyt, se tuhlaa energiaa ja rajoittaa nopeutta - liikkumaan pitää pystyä olematta siitä tietoinen - tämä tunne on nimeltään MUSHIN. MOKUSO on osa MUSHINin harjoittelusta.

Miten harjoittelet Mokusoa.

- istu polvillasi.
- pidä selkä suorana ja vedä vatsa sisälle. Sulje silmät puoliksi.
- kiinnitä katse pisteeseen 2 metriä sinun edessäsi.
- alussa on vaikeata tyhjentää mieltä. Ensimmäinen askel on SUSOKU-KANin harjoittelu. Toisin sanoen mielen kontrolloimista.
- tyhjentääksesi mieltäsi, laske hitaasti 1-10. Toista...
- hengitä sisälle kun lasket yhteen ja ulos kun lasket kahteen jne. Keskity pelkästään laskemiseen.
- jos pystyt tekemään tämän 30 minuutin ajan, pystyt kontrolloimaan mieltäsi.
- seuraava askel on mielen tyhjentäminen. Jos sinun täytyy ajatella sitä - mielesi ei ole tyhjä - mielen tyhjentämisen ei tule sisältyä voimaa.
- kun pystyt tekemään tämän tulet huomaamaan suuren eron vapaaottelussasi

## **Kiai -huuto**

Usein kun karatesta pilailtaan on mukana epäämäräistä huutoa. Tämän huudon tarkoitus on olla *kiai*. Kiai on oleellinen osa vahvaa karatetekniikkaa. Kiai on oltava mukana kata suorituksessa, muuten kata ei ole todellinen. Samaten karatekilpailussa tehtäessä pistetekniikkaa on mukana suorituksessa oltava kiai.

Pelkistetysti voidaan ajatella että kiai syntyy luonnostaan tehtäessä räjähtävää suoritusta kuten esimerkiksi keihäänheitossa. Karatessa kiain tarkoitus on suoritushetkellä tyhjentää keuhkot kaikesta hapesta jännittäen samalla vartalon kaikki lihakset. Suoritus hetkellä ollaan täysin valmiita vastaanottamaan mahdollinen vastaisku. Näin suoritettulla tekniikalla saadaan aikaan *kime*. Ehkä se vastustajakin säikähtää hieman ....