



1. DOJOLLE TULTAESSA;

- saavu ajoissa salille (ja pyri harjoittelemaan säännöllisesti).
- kumarrukset aina kun tullaan dojolle.
- jalat on pestävä ennen harjoitusta.
- poista kaikki korut kuten, sormukset, kello, korva- ja kaulakorut jne. Karatepuvun alla saa olla enintään valkoinen t-paita, karatepuvun tulee olla puhdas. Käytä arvosia mukaista karatevyötä, mikäli vyö on jäänyt esim. kotiin, silloin olet ilman vyötä ja rivin päädyssä(koskee kaikkia Sensein tai sempain ohjattuja peruskarateharjoituksia). Kilpailuryhmien omissa harjoituksissa voi olla poikkeuksia.

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. Arvoesineet mukaan harjoitussalille, älä jätä pukuhuoneeseen, puhelimet äänettömälle!
- mikäli ennen omia harjoituksia toisen ryhmän harjoitus on kesken, pukuhuoneeseen / karatesalille meneminen tapahtuu salin seinän vieruksia pitkin häiritsemättä meneillään olevia harjoituksia. Tätä sääntöä on noudatettava ehdottomasti!

Seiretsu (riviin järjestyminen, aloitus)

Asetutaan riviin ylemmästä vyöstä(oikealla sensein/sempain suuntaan) alempaan vyöhön tai karatepuvullisista veryttelyasullisiin. Asetutaan vieriviereen varpaat samalle viivalle, omat kantapäät yhteen ja kädet suorina reisien sivulla sormet yhdessä. Rivin suoruuksia katsotaan ylemmästä vyöstä eteen päin.

Seiza polvistutaan(kaikki yhtä aikaa), kyykyn kautta vasen polvi ensin ja sen jälkeen oikea polvi tatamiin, nilkat suoriksi isovarpaat vierekkäin ja istuudutaan jalkojen päälle selkä suorana, kädet polvien päälle sormet yhdessä.

Mokuso, silmät kiinni, keskittyminen. Hengitä rauhallisesti nenän kautta.

Dojo kun (salisäännöt). Toistetaan perässä, mikäli valmentaja tai rivin ensimmäinen komentaa Dojo kun:

- etsi luonteen täydellisyyttä
- ole uskollinen
- yritä
- kunnioita toista
- pidättäydy väkivaltaisesta käyttäytymisestä

Tämä voidaan tehdä harjoitusten alussa, sekä lopussa.

Mokuso yame, silmät auki.

Shomeni rei: kumarrus edessä oleville(myös kunnioitus Shotokanin perustajalle)

Senseini tai sempaini rei: kumarrus opettajalle(3. Dan tai enemmän) tai ohjaajalle.

Otagaini rei: kumarrus toisille

Kiritsu, noustaan ylös(kaikki samaan aikaan), oikea jalka eteen polviseisontaan josta nousta ylös, vasen jalka, oikean jalan viereen kantapäät yhteen.



Kumarrukset voidaan tehdä myös pystystä, jolloin seiretsun jälkeen shomeni rei. Mikäli myöhästyit harjoitusten alusta, niin salille ei tulla itse oma-aloitteisesti harjoitteluun mukaan, vaan harjoittelija jää odottamaan tatamin reunalle seizan istuma-asentoon ja odottaa Sensein tai Senpain lupaa tulla mukaan harjoitukseen.

Oma-aloitteinen lämmittely ja liikkuminen on suotavaa ennen harjoitusten alkua, näin varmistetaan että lihakset ovat lämmenneet ja venyttelyä vaativat paikat ovat valmiiksi venytelty.

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 karateharjoitukseen, mutta jos harjoitukset ovat hyvin rankkoja, voi ohjaaja erikseen antaa juomataukoon luvan, myös lapsiryhmillä voi olla poikkeuksia.
- harjoitusten loputtua pyydetään harjoituskirjaan merkintä harjoitusten vetäjältä, mikäli ei ole ollut "nimenhuutoa", nimenhuudossa vastataan kuuluvasti oman nimen kuultuaan "Hai".

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(ja väliverholla) 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 jäsen- ja harjoittelumaksut.
- älä arvostele muita budolajeja julkisesti, ylläpidä hyvää yhteishenkeä kaikkien budolajien kesken.
- esiinny hillitysti salin ulkopuolella ja vältä liiallista päihteiden käyttöä.
- pyri aina olemaan sinulle osoitetun 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 ystävyydestä. Kunnioita häntä salilla.

· Shinkenmi Ni Tesseyo (ole vakaa pyrkimyksessäsi)

Älä pelleile, naureskele, polta, pure purukumia, syö tai juo salilla.

Keskity ainoastaan karateen ja harjoittele parhaasi mukaan ja tee kaikessa parhaasi siinä 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 tultaessa 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 saavuttaneista karatekoista. Lisäksi harjoitellessa 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 epä tietoinen 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 pilaillaan 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 *kiai*in 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



Karatesanasto

Tässä on suppea karatesanasto jäsenneiltyä asiayhteyksien mukaan.

Harjoitukset

seiretsu	riviin
seiza	polvistutaan
otagaini rei	kumarrus toisille
shomeni rei	kumarrus edessä olevalle
sempaini rei	ohjaajalle kumarrus (väritöinen ohjaaja)
senseini rei	opettajalle kumarrus (mustavöinen ohjaaja)
mokuso	mietiskele, keskity (istutaan silmät suljettuna nenän kautta hengittäen)
kiritsu	noustaan ylös
yoi	valmiusasento
hajime	aloittakaa
yame	seis
naore	takaisin perusseisontaan

Kilpailusanastoa

aka	punainen
ao	sininen
shobu hajime	aloita ottelu
tsuzukete hajime	jatkakaa ottelua
hikiwake	tasan
encho-sen	jatkoaika
aka (ao) no kachi	punaisen (sinisen) voitto
sanbon	kolme pistettä
nihon	kaksi pistettä
ippon	yksi piste
chukoku	varoitus
keikoku	varoitus ja vastustajalle piste
hansoku-chui	varoitus ja vastustajalle kaksi pistettä
hansoku	hylkäys
jogai	ottelualueen ylitys
kiken	luovutus



Numerot

ichi	yksi
ni	kaksi
san	kolme
shi	neljä
go	viisi
roku	kuusi
shichi	seitsemän
hachi	kahdeksan
ku	yhdeksän
ju	kymmenen

Tekniikat

kata	muodollinen liikesarja
kihon	perusta
kumite	ottelu
geri	potku
zuki	lyönti
uchi	epäsuora lyönti, sisäpuoli
uraken	lyönti rystysten päällispuolella
urazuki	koukkulyönti
junzuki	etukäden lyönti askeleella
oizuki	etulyönti askeleella
gyakuzuki	vastakkaislyönti
gedanbarai	alatorjunta
sotouke	ulkopuolen torjunta, sisältä ulospäin
uchiuke	sisäpuolinen torjunta, ulkoa sisäänpäin
jodanuke	ylätorjunta
ashibarai	pyyhkäisy
surikomi	apuaskel, saksausaskel



Kehon osat

gedan	vartalon alaosa
jodan	pään alue
chudan	keskivartalon alue
mae-	etu
ushiro	taka
ura	taka
yoko	sivu
empi	kyynärpää
hiza	polvi
kakato	kantapää
teisho	kämmenpohja
koken	Ranne

Varusteet ja aseet

tatami	harjoitusalue, matto
gi	puku
obi	vyö
katana	japanilainen miekka, ”samurai miekka”
bokken	puinen harjoitusmiekka
sai	tikarimainen metallitanko, jonka kädensijan päät osoittavat eteenpäin terän suuntaisesti.
nunchaku	kaksi keppiä sidottuna toisiinsa lyhyellä narulla. Alun perin riisinpuintityökalu.
tonfa	lyhyt keppi, jossa on kädensija. Alun perin myllynkiven kahva.
bo	pitkä keppi
jo	lyhyt keppi

Yleistä

dojo	harjoitussali
rei	kumarrus
mon	juniorivyöarvot
kyu	oppilas arvo, värilliset vyöt
dan	opettaja-arvo, musta vyö
kiai	huuto
kohai	nuorempi harjoittelija
sempai	vanhempi harjoittelija
sensei	opettaja
uke	harjoituspari, jolle tekniikkaa tehdään
tori	harjoituspari, tekniikan suorittaja
hidari	vasen
migi	oikea

Lahden Karate ry
Dojon käyttäytymissäännöt

