

ПРАВИЛА ДОДЗЬО

Першим кроком у навчанні Аїкідо є вивчення та дотримання правил етикету. Це допоможе нам почуватися певніше та безпечніше.

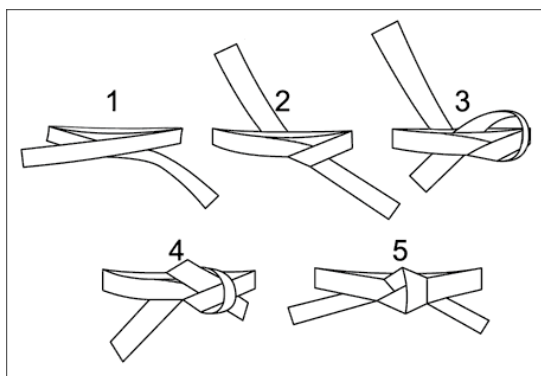
ПРАВИЛА ГІГІЄНИ:

1. Усі Вам будуть вдячні за чисте тіло, короткі нігті та мінімум прикрас!

ДО ПОЧАТКУ ТРЕНУВАННЯ:

- 1) Місце проведення тренувань називається *Додзьо*. Це спеціально обладнаний зал для занять Аїкідо. Тренування відбуваються на м'якому покритті – *Татамі*. Центральна частина додзьо називається *Сьомен* або *Камідза*, там розміщуються портрет засновника Аїкідо. На початку та при закінченні тренування в цей бік робиться церемоніальний уклін – *Рей* як вираження поваги вчителю.
- 2) За 10-15 хвилин до початку занять потрібно прийти до залу, для того, щоб встигнути переодягнутися. Одяг для тренування називається *Кейкогі*. Складається із куртки, штанів та білого поясу. Вимоги до *Кейкогі* суворі: воно повинно бути завжди чистим та цілим. Переодягаємося ми самостійно, це також частина тренувань. *Кейкогі* одягають таким чином, щоб ліва пола куртки була поверх правої як для хлопчиків, так і для дівчат. Тільки маленьким дітям дозволяється взимку займатись в білих шкарпетках, тренування відбуваються на босу ногу.

Дівчата під *Кейкогі* одягають топик або футболку (білого або ж світлих кольорів). Для початківців, які тільки почали навчатись Аїкідо, дозволяється перші два місяці займатись в спортивному одязі – футболці та брюках вільного покрою, без пряжок та великих гудзиків. Заколки для волосся у дівчат повинні бути м'якими. Пояс (*Обі*) зав'язується таким чином:



- 3) Переодягнувшись, (спробуйте!) спокійно дочекайтесь початку заняття і якщо потрібно допомогти підготувати зал.
- 4) Під час тренування ми всі повинні ставитися із повагою до інструктора та своїх товаришів.
- 5) Коли ми входимо та виходимо із *Додзьо*, на знак поваги до присутніх та місця де ми тренуємось, ми вклоняємось.
- 6) При вході на татамі знімається взуття та робиться уклін у бік *Сьомена*.
- 7) Якщо Ви запізналися до початку занять, почекайте на закінчення ритуалу привітання або пояснення інструктора, і тільки тоді можете зайти на татамі виконавши привітання. Намагайтеся не створювати багато шуму, тим самим, відволікаючи інших від занять. У випадку якщо Ви спізналися на розминку, необхідно розім'ятися самому, щоб уникнути травми.

ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ:

- 8) Під час заняття учні повинні ставитися з повагою до інструктора та своїх товаришів.
- 9) Слухати поради та команд інструктора або старшого учня
- 10) Початок і закінчення роботи в парах супроводжуються поклоном
- 11) Під час занять, коли інструктор демонструє техніку, необхідно спокійно і уважно стежити за ним. Не переривати під час пояснення!
- 12) Коли дана команда про закінчення вправи (*Яме!*), Ви повинні закінчити розпочате, а вже потім сісти в *Сейдза*.
- 13) Поважайте того, хто володіє більшим досвідом. Ніколи даремно не сперечайтесь. Пам'ятайте, що Ви прийшли вчитися, а не вчити.

ПО ЗАКІНЧЕННЮ ТРЕНУВАННЯ:

- 14) Залишаючи Додзьо, зробіть уклін в бік Сьомена.
- 15) По закінченні тренування всі учні допомагають навести порядок у залі.
- 16) У роздягальні необхідно зберігати чистоту, не шуміти і не затримуватися довше необхідного для перевдягання часу. Під час перевдягання складайте свої речі компактно, залишаючи коло себе порядок.
- 17) Ідучи додому перевірити всі свої речі.

ЧОГО СЛІД УНИКАТИ В ДОДЗЬО?:

1. Голосно розмовляти.
2. Штовхати своїх товаришів і ображати їх.
3. Бігати «по стінах та стелях».
4. Сперечатися.
5. Розмовляти по мобільному телефону (під час занять звуковий сигнал мобільного телефону повинен бути вимкнений, як у глядачів, так і тих що займаються)

❖ СЛОВНИЧОК

Додзьо	Зал для занять східними бойовими мистецтвами
Татамі	Спеціальне покриття в залах айкідо та дзюдо
Сьомен	Головно стіна
Камідза	Почесне місце, місце в додзьо, з яким сенсей починає і закінчує тренування
Рей	Уклін, привітання
Кейкогі	Одяг для тренування який складається з куртки та штанів
Обі	Пояс
Дзорі	В'єтнамкі, сандалі
Наге	Той, хто виконує техніку
Уке	Той, хто атакує, на якому виконується техніка
Укемі	Самострахування, перекид
Камае (Ханмі)	Позиція, стійка
Хідарі	Лівий (ліва сторона)
Мігі	Правий (права сторона)
Сенсей	Учитель (той, хто почав тренуватись раніше)

КОМАНДИ

«Хадзіме!»	Починаймо! Команда для початку виконання вправи.
«Яаме!»	Закінчити виконувати вправу, техніку.
«Онегаі сімас»	«Давайте тренуватись разом!» так ми говоримо пі час вітання з інструктором на початку тренування.
«Домоо арігатоо годзаімас!»	«Дякуємо за те,що відбулось (тренування)!» так ми говоримо на при кінці тренування.

Числівники:	1 іті	6 року	11 дзю-іті	16 дзю-року
	2 ні	7 нана (сіті)	12 дзю-ні	17 дзю-нана
	3 сан	8 хаті	13 дзю-сан	18 дзю-хаті
	4 йон (сі)	9 кю (ку)	14 дзю-йон	19 дзю-кю
	5 го	10 дзю	15 дзю-го	20 ні-дзю