

Regulaminem Uczestnictwa w Zajęciach Aikido Klub Sohei

1. Niniejszy regulamin obowiązuje od dnia 01 września 2010 w związku z tym regulamin z dnia 23 sierpnia 2010r przestaje obowiązywać z chwilą wejścia w życie niniejszego regulaminu.
2. Przy wejściu oraz wyjściu z Dojo należy ukłonić się w pozycji stojącej (tachi rei).
3. Wchodząc na tatami (mata) należy zdjąć zori (klapki) ustawiając je piętami do maty, a następnie, w pozycji siedzącej (seiza), oddać ukłon w kierunku kamiza (ściana główna Dojo, z portretem O'Sensei i kakejuku - ideogramami Aikido). Jest to ukłon wyrażający gotowość do treningu oraz powitanie i szacunek dla wszystkich osób znajdujących się w Dojo.
4. Trening rozpoczyna się i kończy krótkim ceremoniałem: chwilę przed czasem rozpoczęcia treningu uczniowie siadają w seiza w rzędzie na przeciw kamiza. Najwyżsi stopniem (hakama) siadają z prawej strony. Linie wyrównuje się do osoby, która usiądzie jako pierwsza z prawej. Kiedy wszyscy już siedzą, na tatami wchodzi prowadzący. Wszyscy razem oddychają chwilę spokojnie w celu wyciszenia i skoncentrowania przed treningiem po czym, za przykładem instruktora, oddają ukłon w kierunku kamiza. Następnie z pozdrowieniem słowami onegai shimasu - (zapraszam (do wspólnego treningu)) uczniowie i instruktor kłaniają się sobie. Odpowiednio na zakończenie używa się słów arigato gozaimashita (dziękuję bardzo).
5. W przypadku spóźnienia na zajęcia, należy usiąść z boku na macie w seiza i poczekać na pozwolenie wejścia na matę, po czym oddać ukłon w seiza i dołączyć do treningu.
6. Za każdym razem, kiedy instruktor przerywa trening, aby pokazać technikę lub ćwiczenie, należy szybko usiąść w seiza na przeciwko kamiza i z uwagą obserwować oraz słuchać. Po demonstracji należy ukłonić się instruktorowi, a następnie partnerowi i rozpocząć ćwiczenia.
7. Kiedy instruktor wywoła Cię, aby zademonstrować technikę, powinieneś ukłonić się ze słowami: "onegai shimasu" i znaleźć się szybko obok niego. Po zakończeniu pokazu powinieneś cofnąć się i pozdrowić go na nowo przed rozpoczęciem swojego treningu.
8. Kiedy instrukcja jest skierowana bezpośrednio do Ciebie, usiądź w seiza lub słuchaj stojąc (zależnie od jej formy) i uważnie obserwuj. Ukłoń się instruktorowi po zakończeniu. Jeśli instruktor wyjaśnia coś innej osobie, możesz przerwać swój trening, usiąść w seiza i obserwować. Ukłoń się po zakończeniu.
9. Jeżeli chcesz w trakcie treningu zadać pytanie instruktorowi, to podejdź do niego. Nigdy nie wołaj go z daleka!
10. Jeśli jesteś zmuszony wyjść z Dojo przed zakończeniem treningu, poproś instruktora o zgodę na jego opuszczenie.
11. Do treningu należy podchodzić z powagą i bez dyskusji. Rozmowa na macie powinna ograniczać się do absolutnego minimum.
12. Ubiór (keikogi) powinien być zawsze czysty i schludny. Broń używana w trakcie treningu (jo, boken, tanto) powinna być szanowana, w dobrym stanie i złożona we właściwym miejscu.
13. W trakcie treningu nie można nosić biżuterii, jeść, pić oraz żuć gumy.
14. Sprzątanie Dojo i przygotowanie maty do ćwiczeń jest aktywną medytacją oczyszczającą umysł i serce.
15. Nauka Aikido powinna odbywać się w atmosferze zaufania i szacunku do swojego instruktora oraz innych uczestników treningu.
16. Wypełniona „Indywidualna Karta Klubowa” musi zostać złożona u trenera w ciągu 14 dni od pierwszego treningu.
17. Zaświadczenie lekarskie obowiązuje uczestników do 21 roku życia (Załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 22 grudnia 2004 r. Pkt. 5)
18. Ubezpieczenie NNW należy wykupić we własnym zakresie.
19. W Aikido Klub Sohei obowiązuje tabela opłat dostępna pod adresem aikidoabc.pl.
20. We wszystkich sytuacjach nie opisanych w niniejszym Regulaminie obowiązują zasady wzajemnego poszanowania.
21. Wszelkie zmiany regulaminu ogłaszane będą za pośrednictwem strony internetowej aikidoabc.pl