

## Klub Aikido „SOHEI”

[www.aikidoabc.pl](http://www.aikidoabc.pl)

### Zasady praktyki

- Aikido jest jedną z najtrudniejszych sztuk walki - bądź cierpliwy, ćwicz regularnie minimum 2 - 3 razy w tygodniu.
- Staraj się w miarę możliwości jeździć na staże i obozy aikido, poznasz tam innych instruktorów i wiele się nauczysz.
- Wchodząc do dojo ukłoń się w stronę gaku.
- W seiza siedź prosto, nie garb się.
- Wchodząc na matę po rozpoczęciu treningu usiądź z boku i poczekaj aż instruktor pozwoli Ci przyłączyć się do ćwiczących.
- Jeśli chcesz zejść z maty w trakcie treningu poproś o zgodę instruktora.
- Przychodząc na trening problemy codzienne zostaw w domu, skoncentruj się na ćwiczeniu.
- Trening rozpoczyna się i kończy krótką medytacją, następnie instruktor i ćwiczący kłaniają się w stronę gaku oraz sobie nawzajem.
- Przed rozpoczęciem i po zakończeniu każdej techniki ukłoń się osobie, z którą ćwiczysz.
- Staraj się jak najczęściej zmieniać osoby, z którymi ćwiczysz. Od każdego nauczysz się czegoś nowego.
- Staraj się ćwiczyć z lepszymi od siebie - więcej się nauczysz.
- Jeśli nie wiesz jak prawidłowo wykonać technikę poproś instruktora o wyjaśnienia.
- W czasie treningu staraj się nie rozmawiać, przeszkadzasz innym i sobie.
- Szanuj partnera z którym ćwiczysz, za chwilę on będzie wykonywał technikę na Tobie.
- Dostosuj tempo wykonywania techniki do umiejętności swojego partnera.
- Czując ból podczas zakładania przez partnera dźwigni klepnij ręką o matę.
- Podczas treningu nie rób nic, co mogło by narazić Ciebie lub Twojego partnera na kontuzję.
- Stale udoskonalaj pady i przewroty - to podstawa Twojego bezpieczeństwa.
- Ćwicząc miej oczy zawsze "dookoła głowy" by uniknąć ewentualnych wypadków.
- Za bezpieczeństwo swoje i partnera odpowiada zawsze osoba wykonująca technikę.
- W trakcie ćwiczenia wykonuj tylko technikę pokazaną przez instruktora.
- Na trening przychodź w czystym "kimonie" (właściwa nazwa to gi ).
- Po przebraniu się w gi załóż klapki, nie chodź na bosaka poza matą.
- Pamiętaj o tym, by na treningu mieć zawsze krótko obcięte paznokcie.
- Ze względu na bezpieczeństwo nie wchodź na matę w biżuterii.
- Nie przychodź na trening po spożyciu alkoholu.
- Nie leż, nie jedz, nie pij na macie - ona służy do treningu.
- Jeśli obserwujesz trening z boku nie rozmawiaj - przeszkadzasz ćwiczącym.
- Staraj się regularnie podchodzić do egzaminów na stopnie.