



沖繩剛柔流空手道

oki nawa goo jiu ryuu kara te doo

## ETIKETTE - THORS KARATE

1. Der lægges vægt på en god træningsindsats og en respektfuld indstilling til karate og dens udøvere samt til ens lærer. Når træningen starter, skal du være fokuseret på karate og på at forbedre din teknik. Vær koncentreret og giv ”**KIAI**” (kampråb) med sjæl og gør ikke opmærksom på, hvor udmattet du er. Buk hver gang du får en ny træningspartner og træner engageret, da din partners træning er afhængig af din indsats. Husk at hjælpe alle der har brug for det - **karate beror på både at give og modtage**.
2. Man kommer principielt ikke for sent, det er uhøfligt og tegn på manglende respekt. Som udgangspunkt kommer man 15 min. før træningens start og bruger tiden til at koncentrere sig om opvarmning med øvelser som trænger til at forbedres og til at komme i den rigtige karatemæssige stemning. Kommer man en enkelt gang for sent til timen, venter man til instruktøren er klar, man bukker for instruktøren, hvorefter man stiller sig i bagerste række, uanset hvilken grad man i øvrigt bærer.
3. Når man træder ind i dojoen, bukker man mod salen og siger "**ONEGAI SHIMASU**" (Vær rar at hjælpe mig) eller "**OSS**" klart og tydeligt. Når man forlader salen, vender man sig mod dojoen og siger "**ARIGATO GOZAIMASU / GOZAIMASHITA**" (mange tak) eller "**OSS**", igen med klart og tydeligt stemmeleje (højere end normalt, uden at være larmende).
4. **SHUGO** - Når instruktøren kalder "**SHUGO**", stiller man hurtigt op med 10 i hver række og hælene samlet. De højst graduerede skal altid stå længst til højre.  
**SEIZA** - Når der bliver sagt "**SEIZA**" sætter man sig ned i meditations-stilling. Eleven længst til højre sætter sig først, dernæst nr. 2 og nr. 3 osv. (som når en stribe dominobrikker vælter). Når klassen sidder i "**SEIZA**" går ingen ud og ind af dojoen.  
**MOKUSO** - Når der lyder "**MOKUSO**" (meditation) lukker man øjnene og trækker vejret ind gennem næsen og ud gennem munden, og forsøger at opnå en mediterende tilstand, hvor man slapper af og slipper alle sine tanker. Er man udenfor dojoen, respekterer man, at der skal opretholdes fuldstændig ro under meditationen. Ved "**MOKUSO YAME**" åbner man igen øjnene.  
**REI** - Når instruktøren siger "**SHOMEN-NI REI**" bukker man mod shomen/fronten. Ved kommandoen "**SENSEI-NI REI**" eller "**SEMPAI-NI REI**" bukket der for instruktøren med ordene: "**ONEGAI SHIMASU**" eller "**OSS**".  
**TATSU** - Først når der bliver sagt "**TATSU**" eller "**TATTE**" rejser man sig op, og træningen kan begynde.  
Man afslutter timen på samme måde som man startede den, med den undtagelse at der til sidst bukket for eleven længst til højre i forreste række. Dette symboliserer en tak for hele klassen, også her bruges "**Arigato gozaimasu/gozaimashita**" eller "**OSS**".
5. Det er vigtigt at forebygge skader under træningen, så instruktørens anvisninger skal følges ufortøvet; instruktøren kan bortvise en elev, hvis det findes nødvendigt. Møder man til træning med en skade, skal det oplyses til instruktøren. Skal man forlade dojoen under selve timen, kontakter man først instruktøren og bukker, hvorefter man kan få lov til at forlade dojoen.
6. Af sikkerhedsmæssige årsager skal neglene altid være kortklippet, og der må ikke bæres smykker og ure under træningen.
7. Når man skal træne sammen to og to, bukker man først for hinanden med ordene "**ONEGAI SHIMASU**" eller "**OSS**". Når man er færdig med samarbejdet bukker man med ordene "**ARIGATO GOZAIMASU / GOZAIMASHITA**" eller "**OSS**".
8. Under træningen må man ikke tale. Vil man spørge om noget, skal man række hånden i vejret evt. sige OSS, og vente til instruktøren ser det. Er det nødvendigt at sige noget til sin partner, skal dette ske uden at forstyrre.
9. Når du bevæger dig fra et sted til et andet, så gør det hurtigt (løb eller gå i det mindste hurtigt). Gå aldrig foran andre men bagom.
10. Før man betræder Dojoen, skal **OBI** (bælte) og **GI** (dragt) være ordentligt sat, ligeledes må obi og gi først aftages i omklædningsrummet, medmindre instruktøren siger andet. Drenge/mænd bærer altid gi overdelen på bar overkrop. Hvis bælte eller dragt går op under træningen, vender man ryggen til "**SHOMEN**" (fronten) og får rettet sit tøj, helst, når der opstår en naturlig pause imellem øvelserne. Så længe man har gi overdelen på, skal man beholde bæltet på.
11. "**KARATEKA'EN**" (udøveren) skal bestræbe sig på at opretholde en god personlig hygiejne og optræde velsoigneret. Gien skal altid være ren og bære **GOJU-RYU brystmærke** på venstre side af brystet.
12. I klubben hilser alle karatefolk hinanden med "**OSS**" i stedet for "goddag" og "farvel". Ordet "**OSS**" bruges også i dojoen i stedet for "ja" og "**OSS nej**" hvis man ikke har forstået. De lavest graduerede hilser altid først, når de møder en højere gradueret.
13. Der fordres diskret og respektfuld optræden i dojoen og man skal være fokuseret på karate, det er ikke tilladt at gabe, synge, fløjte, drille, lege osv.
14. Det er forbudt at bruge tyggegummi, spise og drikke under træningen. Vandpauser indgår ikke i træningen, men kan undtagelsesvist bevilges af instruktøren ved særlig hård træning. Der må der ikke ryges eller indtages alkohol mens man bærer gi.
15. Dojoen må ikke betrædes med sko. Disse sættes i pæn orden ved indgangen.
16. Alle karatekaer, samt tilskuere som befinder i dojoen, skal følge etiketten.

Det er meget vigtigt, at alle følger etiketten for at skabe den rette atmosfære og gøre klubben til et rart sted at opholde sig – for alle.