

Budoetikett

Dessa enkla regler skall följas av alla Östhammars Shotokan Karateklubbs medlemmar både i och utanför dojon (träningslokalen). Många av dessa regler är f.ö. giltiga inom så gott som all budoverksamhet.

Att iaktta budoetikett är en del av budo och en stor hjälp. Nedan ges några exempel på hur:

- Bruket av budoetikett låter dig inträda i en sinnesstämning som skiljer dojon och din träning från vardagen.
- Den koncentration som krävs för att iaktta budoetikett hjälper dig att vara närvarande i ditt sinne.
- Den ödmjukhet och omtanke som genomsyrar ritualer och uttrycket av budoetikett minskar risken för arrogans.
- Att iaktta budoetikett bidrar till att minska riskerna för potentiellt farliga situationer och skador.

1. Buga.

Att buga är en artighetsgest lika mycket som en fråga om säkerhet.

Man bugar (och säger "Oss") när man går in i och lämnar dojon för att visa respekt mot platsen man tränar på. Man bugar vid "Seiretsu" (hälsningsceremonin) i början och slutet av ett träningspass. Alla klubbens medlemmar skall alltid buga mot Shomen vid Seiretsu, alltså även om man bara är åskådare eller inte är ombytt. Man bugar mot sin träningspartner för att visa respekt och även för att ingå en överenskommelse att "nu skall vi träna tills vi bugar nästa gång, jag är beredd".

2. Var tyst och lyssna noga på instruktören.

Under träning gör man alltid sitt bästa och är alert. Om en instruktör korrigerar dig, försök att ta till dig och ansträng dig att förstå dess mening. Var tolerant med andra och strikt mot dig själv. Överlåt till instruktören att korrigera eller kommentera.

Visa alltid instruktören respekt och stör inte hans lektion. Ställ inte en fråga rakt ut, räck istället upp handen och invänta instruktörens tillåtelse. Påkalla instruktörens uppmärksamhet genom att säga "Sensei" till svartbälte eller "Sempai" till lägre graderad instruktör

3. Följ alltid instruktörens anvisningar, gör bara de tekniker som tillsagts.

Du respekterar inte din instruktör om du tränar andra tekniker än anvisade. Skaderisken ökar också om du gör en annan teknik då din träningspartner inte är beredd på vad som kommer.

4. Börja aldrig träna en teknik innan instruktören gett sin tillåtelse ("Hajime"). Avsluta övningen genast när instruktören säger till ("Yame").

Detta är en fråga om säkerhet samt respekt mot både instruktören och din träningspartner.

5. Lämna inte dojon under pågående träning utan att meddela instruktören.

Instruktören har ansvar för sina elever under träningen. Om någon mår illa eller har skadat sig måste instruktören få veta detta innan personen försvinner ut till omklädningsrummet.

Om du kommer för sent till en träning, vänta vid ingången tills instruktören säger till att du får komma med. Detta för att visa respekt för dem som har kommit i tid och för att instruktören skall uppmärksamma att ytterligare en elev ansluter träningen.

I dojon skall man också ha ett prydligt och korrekt uppträdande. Sitt inte och häng mot väggarna (när man sitter blir man trött), ligg inte på mattan om inte instruktören säger så eller det ingår i träningsmomentet. Stå inte och häng mot väggar och fönsterkarmar. Ha alltid din dräkt i ordning när du vistas i dojon. Jackan på och bältet knutet på rätt sätt.

6. Respektera högre graderade.

Traditionellt är japansk budo strikt hierarkisk. Detta betyder att du står lägre i rang än de som är högre graderade. För oss handlar detta inte så mycket om hierarki som om respekt för de som tränat länge samt om säkerhet. I dojon skall du åttlyda tillsägelser från en högre graderad (vilket inte betyder att en högre graderad har frihet att säga till när som helst). En person som tränat längre har normalt mer kunskap om tekniker och deras utförande. Man bör vidare tänka sig för innan man oombedd eller inför träningsgruppen påpekar brister hos eller korrigerar en högre graderad.

7. Respektera alltid alla träningskamrater vid varje träning.

Äldre medlemmar skall vara vänliga mot de yngre och hjälpa dem med deras träning. Yngre medlemmar skall visa största respekt för de äldre och hälsa först. Instruktören skall sträva efter att vara ett föredöme för eleverna.

8. Respektera alltid din träningskamrats signaler om dina tekniker är okontrollerade och anpassa dig därefter.

Detta är mycket viktigt ur säkerhetssynpunkt. Två visdomsord från en zen-mästare kan tilläggas: "Om du har sönder dina leksaker har du inget att leka med" och "Det är din träningspartners tur nästa gång".

9. Var aldrig överlägsen mot din träningskamrat även om du är skickligare, hjälp honom/henne istället.

Du har själv fått hjälp från de som varit skickligare under din träningsutveckling. Försök återgälda detta! Lev efter principen att allt du ger kommer på något sätt tillbaka. En dag kanske du behöver hjälp av din träningskamrat.

10. Använd inte sådana tekniker som din träningskamrat inte har tillräcklig träning/fysik för att klara av. Nybörjare och barn får under inga omständigheter utsättas för hård kontakt.

Självklart.

11. Visa alltid vänlighet mot alla träningskamrater både i och utanför dojon.

Många ser inte träningen som enbart träning utan också som en social aktivitet. Man tränar, har kul och träffar nya vänner.

12. Lär aldrig ut eller demonstrera karate utanför dojon.

Dina vänner är välkomna hit och titta på när vi tränar. En seriös Karateutövare briljerar eller skryter aldrig över sina förvärvade kunskaper, varken i skolan, på arbetsplatsen eller på stan en lördagskväll. Missbruk av karate medför avstängning och/eller uteslutning från föreningen.

13. Tag av ringar, klockor, halsband, örhängen o.s.v. innan träningen.

För din egen och dina träningskamraters skull. Det är varken roligt att bli skadad själv eller råka skada någon annan p.g.a. detta. Ringar kan riva eller fastna i träningsdräkten. Halsband kan gå sönder eller strypa. Örhängen kan fastna och rivs ur öronen. Kan inte ett smycke avlägsnas måste du tejpa över det.

14. Finger- och tånaglar skall vara kortklippta och rena. Du skall även ha en ren träningsdräkt (gi), samt vara ren själv.

Att få skärsår eller rivsår av någons naglar gör ont, kan blöda mycket och är inte minst en allvarlig infektionsrisk. Därför är rena och kortklippta naglar ett måste på träningen. Att träna nära inpå med någon som luktar illa eller har en kraftigt nedsmutsad träningsdräkt är inte trevligt!

15. Hjälptill att hålla ordning i träningslokalen och omklädningsrummen.

För allas trevnad!