

آداب کلاسی کاراته

1. قبل از ورود به و خروج از دو جو با صدای بلند اوس دهید و تعظیم کنید. (این یک تعظیم اعتقادی و مذهبی نیست)
2. به هیچ عنوان بدون اجازه از کلاس خارج نشوید.
3. برای ورود به دو جو بصورت سی زان پشت به دو جو با چشمانی بسته در حالت ماکسو نشسته، اوس داده و منتظر اجازه از سوی ارشد کلاس بمانید. (مراحل نشستن به حالت سی زان)
4. در محوطه دو جو از پوشیدن کفش یا دمپایی خودداری نمایید.
5. از بردن اشیاییکه متعلق به شما نیستند به خارج از دو جو خودداری نمایید.
6. ادای احترام مناسب و در شأن به درجات مافوق خود در دو جو داشته باشید.
7. تمرین بدون دوگی (ژاکت ، شلوار، کمربند) بی احترامی به دو جو میباشد.
8. در تمیز نگه داشتن دوگی خود بکوشید میتوانید با درست تا کردن از چروکیدگی جلوگیری نمایید.
9. اگر عضوی از بدن شما خونریزی کرد بلافاصله اقدام به بستن آن نمایید تا از نباست و کثیفی دو جو جلوگیری شود.
10. با دوگی خود با احترام برخورد نمایید، از شستن کمربند حتی الامکان خودداری کنید، کمربند شما بصورت نمادین نشانه تمرینات سفت شماست.
11. در تمرین هنگام ضربه زدن به درجات مافوق اوس دهید.
12. نافن های دست و پای خود را کوتاه نگه دارید و با نافن بلند تمرین نکنید.
13. هنگام تمرین آلات تزئینی و فلزات را از خود جدا کنید.
14. در صورت تافیر در ورود به کلاس بفاطر تافیر عزرفواهی کنید و تا زمانیکه ارشد مجوز ورود صادر نماید اسکوات میروید.
15. از مهمترین آداب مراعات حال حریف تمرینی میباشد ، در صورتیکه هموزم شما از نقطه ای در بدن آسیب دیده است یا به شما متذکر شده ، کاملاً مراعات او را بنمایید .
16. هیپگاه عصیت خود را روی هموزم خود خالی نکنید و باکینه و حالت تلاخی جویانه به هموزم خود ضربه نزنید.
17. در دو جو از خوردن ، آشامیدن ، جویدن آدامس و سیکار کشیدن خودداری نمایید.
18. هنگامیکه از شما خواسته شده به موقعیت جرید تغییر حالت دهید به سرعت و با دودین تغییر حالت دهید (قدم نزنید).

19. هنگام پیوستن به صف در حال تمرین منتظر صف نباشید تا به شما برسد، شما بروید تا به صف برسید.

20. هیچگاه در دو جو بدون ناظر ارشد مبارزه نکنید.

21. هرگاه با درجات بالاتر از خود مبارزه میکنید بهترین کار خود را با رعایت تواضع ارائه دهید و بفاطم داشته باشید که ایشان تصور درجه پایین تری از شما در ذهن خود دارد و با شما با نهایت توان مبارزه نمیکنند.

22. به درجات بالاتر از خود پیشنهاد مبارزه ندهید ولی اگر از سوی درجات بالاتر به شما پیشنهاد مبارزه شد سر باز نزنید.

23. با شنیدن فرمان جوگای به ترتیب درجه از سمت راست به چپ و از بالاترین درجه به کمترین صفوف را پر کنید.

24. صدا کردن درجات ارشد مطابق اسامی سمپای، سن سی، شیوان می باشد نه با نام اشخاص.

کمر بند قهوه ای : سمپای دای

کمر بند مشکی دان ۲ و ۱ : سمپای

کمر بند مشکی دان ۳ و ۴ : سن سی

کمر بند مشکی دان ۵ و ۶ به بالا : شیوان

25. قبل از تمرین مثانه خود را خالی کنید، یک ضربه ناگهانی به مثانه پر میتواند صدمات جبران ناپذیری به بار آورد.

26. تمرین با معده پر اثربخش نخواهد بود پس سعی کنید حداقل یک ساعت قبل از تمرین از سنگین خوردن پرهیزید.

27. یک کاراته‌کا شخصیت برجسته و باوقاری دارد و از مسخره بازی و لودگی در محیط دو جو خودداری میکند.

28. یک کاراته‌کا در محیط دو جو از وقت تلف کردن و بیکار ایستادن پرهیز کرده و در هنگامی که دستوری صادر نشده

سرگرم تمرین و استفاده از وقت خود است.

تدوین کننده : مهدی تنها