

# AIKIDO DOJO I.K.E.D.A.



## ETIKECIJA

### NAČIN PONAŠANJA U DOJO-U



### **PRI ULASKU U DOJO:**

- \* NAKLONITE SE SHOMENU (SLIKA I KAMIZA).
- \* CIPELE IZUJTE U SVLAČIONICI I OBUCITE PAPUČE, TJ JAPANKE (ZORI) KOJE SU NAMENJENE NOŠENJU SAMO U DOJO-U.
- \* PRE ULASKA NA TATAMI ZORI OSTAVITE UZ IVICU TATAMIJA, TAKO DA JE PREDNJI KRAJ USMEREN OD TATAMIJA.



### **NAKLON SE KORISTI:**

- \* KAD ULAZITE I IZLAZITE IZ DOJO-A (IZ STOJEĆE POZICIJE),
- \* PREMA SHOMENU PRE NEGO ŠTO STANETE NA TATAMI ILI SIĐETE S NJEGA,
- \* KADA SE OBRAĆATE UČITELJU (INSTRUKTORU),
- \* PRE I PO ZAVRŠETKU VEŽBANJA S PARTNEROM.
- \* NAKLON JE JAPANSKI TRADICIONALNI NAČIN ISKAZIVANJA POŠTOVANJA, PRIZNANJA I ZAHVALE.
- \* NAKLON IZ STOJEĆE POZICIJE (RITSU REI) IZVODI SE TAKO DA GORNJI DEO TELA NAGNEMO PREMA NAPRED ZA 45 STEPENI.



### **PRI STUPANJU NA TATAMI:**

- \* IZUJTE ZORI.
- \* NAKLONITE SE PREMA SHOMENU PRE STUPANJA NA TATAMI.
- \*MIRNO SEDNITE U SEIZU ILI SE ZAGREJTE I LAGANO ISTEKNITE PRE POČETKA TRENINGA.
- \*TRENING POČINJE KADA UČITELJ (SENSEI) STUPI NA TATAMI.

### **POČETAK TRENINGA:**

- \* SENSEI I UČENICI SEDNU U TIŠINI U SEIZU (TRADICIONALNI JAPANSKI NAČIN SEDENJA), LICEM PREMA KAMIZI.
- \* SVI ZAJEDNO NAKLONE SE PREMA KAMIZI. SENSEI SE ZATIM LICEM OKRENE PREMA UČENICIMA I KAŽE: „ONEGAISHIMASU“.
- \* UČENICI ODGOVARAJU: „ONEGAISHIMASU“.



### **AKO KASNITE NA TRENING, A TRENING JE VEĆ POČEO:**

- \* SEDNITE U SEIZU NA IVICI TATAMIJA.
- \* SAČEKAJTE DA VAM SE SENSEI NAKLONI POZIVAJUĆI VAS DA STUPITE NA TATAMI.
- \* UZVRATITE UČITELJU POKLONOM I PRIDRUŽITE SE OSTATKU GRUPE.

### **ZA VREME POKAZIVANJA TEHNIKE:**

- \* KAD SENSEI ZAUSTAVLJA TRENING, OBIČNO SA DVA PLJESKA, KAKO BI OBJASNIO TEHNIKU, ODMAH SE ZAUSTAVITE I SEDNITE U SEIZU, KAKO BI SVI MOGLI DA VIDE ŠTA SE POKAZUJE.
- \* NE LUPAJTE DLAN O DLAN U DOJO-U TOKOM TRENINGA, KAKO NE BI DOŠLO DO KONFUZIJE.

### **KADA STE UKE – POMAŽETE U DEMONSTRACIJI TEHNIKE:**

- \* SENSEI VAS MOŽE ZAMOLITI – NAKLONOM I „DOZO“ / „ONEGAISHIMASU“ DA BUDETE UKE PRI POKAZIVANJU TEHNIKE. UZVARTITE NAKLONOM, USTANITE I DOĐITE NAPRED.
- \* AKO SENSEI PRESTANE PRIKAZIVATI, SEDNITE U SEIZU LICEM PREMA UČITELJU, A LEĐIMA PREMA BOČNOM ZIDU, NE PREMA KAMIZI.
- \* VAŠA ULOGA UKEA JE GOTOVA KAD VAS UČITELJ OTPUSTI NAKLONOM. UZVRATITE NAKLONOM I VRATITE SE NA SVOJE MESTO.

### **U RADU SA ORUŽJEM:**

- \* KADA SEDITE, NEKA ORUŽJE UVEK BUDE SA VAŠE LEVE STRANE.
- \* AKO RADITE SA BOKENOM (MAČ) ILI TANTOM (NOŽ), A NALAZITE SE U SEDEĆOJ POZICIJI, NEKA OŠTRICA BUDE OKRENUTA OD VAS.
- \* KOD KUĆE ILI U DRUŠTVU, ILI U MANJE TRADICIONALNOM DOJO-U, ORUŽJE SE STAVLJA TAKO DA JE OŠTRICA PREMA UNUTRA ILI DOLE. OKRETANJE OŠTRICE OD SEBE ILI PREMA GORE U OVAKVIM SE SITUACIJAMA SMATRA NEPRISTOJNIM I PRETEĆIM.

### **KADA POSTAVLJATE PITANJA ILI MENJATE PARTNERA:**

- \* AKO IZ NEKOG RAZLOGA MORATE NEŠTO UPITATI INSTRUKTORA, PRIDITE MU, NIKADA GA NE ZOVITE SEBI, S POŠTOVANJEM SE NAKLONITE I PRIČEKAJTE DA VAM SE OBRATI (RITSU REI JE DOVOLJAN).
- \* NAKLONITE SE PARTNERU I RECITE: „ONEGAISHIMASU“ KAKO BI MU DALI DO ZNANJA DA ŽELITE DA VEŽBATE SA NJIM.
- \* PARTNER ĆE PRIHVATITI VAŠ POZIV NAKLONOM I ODGOVORITI: „ONEGAISHIMASU“.
- \* MENJAJTE SE U ULOŽI UKEA I TORIJA I MENJAJTE PARTNERA PRI SVAKOJ NOVOJ TEHNICI, OSIM AKO NIJE NAPOMENUTO DRUGAČIJE.
- \* VEŽBAJTE SAMO TEHNIKU KOJU JE SENSEI POKAZAO.
- \* BUDITE PAŽLJIVI PREMA PARTNERU.

### **KADA SIGNALIZIRATE NEPRIJATNOST ILI BOL:**

- \* SIGNALIZIRAJTE TAKO DA RUKOM UDARITE PO TATAMIJU ILI PO TELU. AKO RUKU NISU SLOBODNE, UDARITE NOGOM O TATAMI.
- \* NAKON UKEOVOG SIGNALIZIRANJA TORI MORA ODMAH SMANJITI PRITISAK.
- \* AIKIDO TEHNIKE ZAMIŠLJENE SU TAKO DA PARTNERA NE OZLEĐUJU, A DA GA ISTOVREMENO KONTROLIŠU.

### **KAKO IZBEĆI NEZGODU PRILIKOM UKEMIJA (PADA) KADA STE TORI:**

- \* NAKON ŠTO BACI PARTNERA, TORI TREBA DA OSTANE USPRAVAN I CENTRIRAN.
- \* NE NAGINJITE SE PREDNJIM DELOM TELA NAPRED, NEGO MALO SAVIJTE KOLENA I POKUŠAJTE DA OSTANETE STABILNI.

### **KAKO IZBEĆI NEZGODU PRILIKOM UKEMIJA (PADA) KADA STE UKE:**

- \* KAD OSETITE DA GUBITE RAVNOTEŽU, RADIJE NAPRAVITE PAD (UKEMI) NEGO DA POKUŠATE DA OSTANETE STABILNI TAKO DA SE ODUPIRETE ILI KONTRIRATE.
- \* KOD PADOVA UNAZAD (USHIRO UKEMI), SPUSTITE SE NA NOGU BLIŽU TORIJU I POKUŠAJTE ZADRŽATI KONTAKT S NJIM ŠTO DUŽE.



### **AKO STE POVREĐENI:**

- \* POVREĐENI PRST ILI ZGLOB OMOTAJTE KAKO BI TOKOM TRENINGA BIO ZAŠTIĆENIJI I KAKO BI NA TAJ NAČIN SIGNALIZIRALI PARTNERU DA PRIPAZI NA POVREDU.
- \* POVREDU OBAVEZNO PRIJAVITE UČITELJU (INSTRUKTORU).
- \* AKO SE RASKRVARITE, TRAŽITE DOPUŠTENJE OD UČITELJA I SIDITE SA TATAMIJA KAKO BI SANIRALI POVREDU. KADA SILAZITE SA TATAMIJA TOKOM TRENINGA:
- \* AKO ŽELITE DA NAPUSTITE TATAMI, TRAŽITE DOPUŠTENJE OD UČITELJA. NAKLONITE SE KA SHOMENU PRE SILASKA.
- \* KADA SE VRAĆATE NA TATAMI SAČEKAJTE DA SENSEI SIGNALIZIRA DA MOŽETE UĆI. PONOVO SE NAKLONITE PREMA SHOMENU.

### **NA KRAJU TRENINGA:**

- \* SENSEI, ZAJEDNO SA UČENICIMA SEDA ISPRED KAMIZE U SEIZU.
- \* SVI SE ZAJEDNO NAKLONE KAMIZI. SENSEI SE ZATIM OKRENE PREMA UČENICIMA, NAKLONI I ZAHVALI NA TRENINGU REČIMA: „DOMO ARIGATO GOZAIMAS'TA“.
- \* UČENICI ODGOVARAJU: „DOMO ARIGATO GOZAIMAS'TA“.
- \* SVI USTANU I URADE JOŠ JEDAN NAKLON (RITSU REI).

### **IAKO JE TRENING ZAVRŠIO:**

- \* KADA NAPUŠTATE TATAMI, JOŠ JEDNOM SE NAKLONITE PREMA KAMIZI.
- \* POMOZITE PRI ČIŠĆENJU DOJO-A ILI POSPREMANJU OPREME.
- \* NAKLONITE SE JOŠ JEDNOM PRE NEGO ŠTO NAPUSTITE DOJO.



## **JOŠ MALO O PONAŠANJU U AIKIDO DUHU:**

- \* VAŽNO JE POŠTOVATI UČENJA I FILOZOFIJU OSNIVAČA, KAO I NAČIN NA KOJI UČEITELJ (SENSEI) ILI INSTRUKTOR PRENOSE TA UČENJA.
- \* DUŽNOST SVAKOG UČENIKA JE DA NIKADA NE KORISTI AIKIDO TEHNIKE KAKO BI OZLEDIO DRUGU OSOBU ILI DA BI SE BESPOTREBNO RAZMETAO, NEGO DA BI SVOJIM ZNANJEM POZITIVNO UTICAO NA SVOJU OKOLINU.
- \* POTREBNO JE DOĆI NAJMANJE 15 MINUTA PRE POČETKA TRENINGA, DA BI SE MOGLI NA VREME PRESVUĆI I PRIPREMITI ZA POČETAK TRENINGA.
- \* UVEK SE NAKLONITE KADA STUPATE NA TATAMI ILI PRI ODLASKU SA TATAMIJA U SMERU SHOMENA I LIKA OSNIVAČA.
- \* NEKOLIKO MINUTA PRE POČETKA TRENINGA TREBA ZAUZETI FORMALNI SEDEĆI POLOŽAJ (SEIZA) RASPOREĐENI PO RANGU.
- \* TRENING POČINJE I ZAVRŠAVA FORMALNOM CEREMONIJOM.
- \* VAŽNO JE DA NE ZAKASNITE I DA UČESTVUJETE U TOJ CEREMONIJI, ALI AKO SE DOGODI DA IPAK ZAKASNITE, MORATE PRIČEKATI, SEDEĆI U SEIZI POKRAJ TATAMIJA SVE DOK VAM INSTRUKTOR NE DOPUSTI DA SE PRIKLJUČITE.
- \* VRLO JE VAŽNO DA NE OMETATE TRENING.
- \* ZA VREME TRENINGA, DOK INSTRUKTOR TUMAČI TEHNIKU, TIHO I PAŽLJIVO SEDITE U SEIZI. NAKON ŠTO JE TEHNIKA OBJAŠNJENA, NAKLONITE SE INSTRUKTORU, ZATIM PARTNERU I POČNITE VEŽBATI.
- \* KADA SE SIGNALIZIRA KRAJ VEŽBE ODMAH STANITE. NAKLONITE SE PARTNERU I ŠTO PRE ZAUZMITE POLOŽAJ U LINIJI, KRAJ OSTALIH UČENIKA.
- \* NE PRIČAJTE I NE HODAJTE OKOLO DOK INSTRUKTOR POKAZUJE I OBJAŠNJAVA TEHNIKU.
- \* NA TATAMIJU SEDITE U SEIZI, ALI AKO STE POVREĐENI SEDITE PREKRŠTENIH NOGU (ANZA). NIKAKO SE NE SME SEDETI ISPRUŽENIH NOGU, NITI SE NASLANJATI NA ZID ILI LEŽATI.
- \* POSLUŠAJTE UPUTSTVA KOJA INSTRUKTOR DAJE. RASPRAVE NISU DOPUŠTENE.
- \* TOKOM TRENINGA NE GUBITE VREME NA PRIČANJE. VREME TRENINGA JE DRAGOCENO, ISKORISTITE GA.
- \* SUKOBLJAVANJA NA TATAMIJU SU NAJSTROŽE ZABRANJENA.
- \* VAŽNO JE POŠTOVATI SVOG PARTNERA I ČUVATI GA OD POVREDA. VAŠA JE ODGOVORNOST NE UZROKOVATI POVREDU.
- \* POŠTUJTE LJUDE KOJI IMAJU VIŠE ISKUSTVA OD VAS. NIKADA NE ZAPOČINJITE POLEMIKE OKO TEHNIKE.
- \* NIKADA NE NAMEĆITE SVOJE IDEJE DRUGIMA O TOME KAKO BI TEHNIKA TREBALA IZGLEDATI, VEĆ ZA SAVET PITAJTE INSTRUKTORA.
- \* AKO VAM JE TEHNIKA KOJA SE VEŽBA POZNATA I RADITE SA NEKIM KO JE NEZNA, DOPUŠTENO JE VODITI GA KROZ TEHNIKU. MEĐUTIM, AKO NISTE YUDANSHA (CRNI POJAS) NE POKUŠAVAJTE PARTNERA ISPRAVLJATI NITI MU DAVATI UPUTSTVA.
- \* POŠTUJTE SVOJE KOHAI (MLAĐI UČENIK) I SEMPai (STARIJI UČENIK).
- \* NIKAD NE UPOTREBLJAVAJTE TUĐI JO (ŠTAP), BOKEN (MAČ) ILI TANTO (NOŽ) BEZ ZNANJA VLASNIKA.
- \* UVEK NOSITE SVOJ PRIBOR ZA TRENIRANJE.
- \* KEIKO GI / DOGI (KIMONO) TREBA DA BUDE ČIST I UREDAN.
- \* NOKTI NA RUKAMA I NOGAMA TREBA DA BUDU UREDNO PODREZANI, KAKO BI SE IZBEGLE MOGUĆE POVREDE.
- \* OGRVICE, PRSTENJE I MINĐUŠE TREBA SKINUTI PRE POČETKA TRENINGA.
- \* PRILIKOM ULASKA U DOJO OBAVEZNO UGASITE MOBILNI ILI GA STAVITE NA BEŠUMNO.
- \* NIJE DOZVOLJENO ŽVAKANJE ŽVAKAČIH GUMA ILI BOMBONA ZBOG SOPSTVENE SIGURNOSTI.
- \* NAJSTROŽE JE ZABRANJEN DOLAZAK NA TRENING POD UTICAJEM BILO KAKVIH OPOJNIH SREDSTAVA.
- \* POSETIOCI TREBA DA SE PRIDRŽAVAJU PRAVILA LEPOG PONAŠANJA I DA NE OMETAJU TRENING.

**DUŽNOST JE SVAKE OSOBE DA UČESTVUJE U STVARANJU POZITIVNE  
ATMOSFERE, HARMONIJE I MEĐUSOBNOG POŠTOVANJA!**