

DE DOJO-ETIQUETTE EN –DISCIPLINE

Een dojo is traditioneel geen gymzaal. De naam dojo betekent: "do": de weg, en "jo": de plaats. De dojo is dus de plaats waar men "de weg" bestudeert. In de dojo dient men zich aan afgesproken regels te houden.

TIEN GOUDEN REGELS VOOR DE DOJO

- ρ Geen schoeisel en sokken op de tatami (= judomat);
- ρ Met slippers naar de tatami lopen;
- ρ Een schoon judopak;
- ρ De judogi (judopak) correct dragen;
- ρ De nagels kort en schoon;
- ρ Schoon haar en niet voor de ogen, met haarband vastzetten;
- ρ Vrouwen moeten borstsonderkleding dragen;
- ρ Mannen mogen geen hemd of t-shirt dragen;
- ρ Geen etenswaren in dojo of in de mond;
- ρ Geen sieraden om de hals, pols en vingers.

HOUDING IN DE DOJO

- ρ De dojo is een plaats van studie, van werk en van uitwisselingen.
- ρ Het is noodzakelijk voor de vooruitgang, dat de houding doordrenkt is van ernst en respect.
- ρ Alle budoka's moeten kennis hebben van de geest van de volgende aanbevelingen, die ten gunste zijn voor het welzijn van iedereen.
- ρ Bij aanvang en einde van de les, dient men zich in een rij op te stellen, waarbij de hoogst gegradueerde het meest links gezien vanuit de positie van de sensei (= trainer) zich opstelt. Lager gegradueerden stellen zich naast de hoger gegradueerden op.

respect voor de plaats

- ρ De aankomst en het verlaten van de dojo worden gekenmerkt door de groet.
- ρ Dat houdt in dat men elke keer groet als men de tatami op komt of af gaat.
- ρ De dojo dient ordelijk en in de hoogste staat van reinheid gelaten te worden (inclusief de kleedkamers, badkamers en toiletten).

respect voor personen

- ρ Men heeft de toestemming nodig van de leraar om de tatami te verlaten.
- ρ Bij aanvang en einde van de les groeten de leerlingen en de leraar elkaar (zareï).
- ρ Men moet zijn partner voor en na elke oefening groeten.

wederzijdse hulp en saamhorigheid

- ρ De hoger gegradueerden hebben de plicht de minder gevorderden te dienen en te helpen.
- ρ Voor de laatsten is het gepast met aandacht te luisteren naar hun raadgevingen.
- ρ Men moet zijn partner helpen te ontwikkelen en niet een oorzaak van hinder en last zijn.

beleefdheid

- ρ Het is belangrijk dat men zich bescheiden gedraagt en niet met luide stem spreekt.
- ρ Als men niet oefent, moet men aandacht hebben voor de gegeven instructie.
- ρ Men behoort zich alleen om te kleden in de kleedkamers.

stiptheid en ijver

- ρ Men moet stipt zijn en de aanvangs- en sluitingstijden van de les respecteren.
- ρ Als men te laat is, is het beleefd om zich tegenover de leraar te verontschuldigen en te wachten op zijn toestemming, alvorens de tatami te betreden.
- ρ Volharding en ijver zijn noodzakelijk voor alle vorderingen.

hygiëne

- ρ De nagels dienen schoon en kort geknipt te zijn.

ρ Men mag niet met blote voeten buiten de tatami lopen.
ρ een goede gezondheidsstijl is in het leven noodzakelijk voor de harmonie van het menselijk bestaan.

KARATE BIJ LU-GIA-JEN

KARATE...KUNST VAN DE LEGE HAND

Velen associëren karate met het doorslaan van bakstenen, of het hoog vliegen en springen door de lucht. Niets hiervan is de essentie van het karate. Het karate omvat veel meer, nl.:

- ρ De traditionele kant van het karate
- ρ De sportieve kant van het karate
- ρ Het educatieve van het karate

WAT IS KARATE?

Karate betekent letterlijk lege (kara) hand (te).

Karate komt oorspronkelijk uit China onder de verzamelnaam Chuan Fa, met invloeden uit Okinawa, Thailand, Taiwan en uiteindelijk Japan.

Het karate is ongeveer 2000 jaar geleden ontstaan en onder andere door de betrekkingen tussen Okinawa en China, op verzoek van keizer Hirohito in Japan door Funakoshi Gichin in Japan gedemonstreerd en uitgedragen.

Funakoshi werd in 1869 in Shuri, Okinawa geboren. Zijn gezondheidstoestand was als kind en jongeling nogal zwak.

Naarmate hij karate leerde van Itosu en Azato, verbeterde zijn gezondheid. Hij ontwikkelde karate en noemde de stijl SHOTOKAN.

Leerlingen van Funakoshi zoals Oyama, Ohtsuka en anderen, ontwikkelden hun eigen stijlen, zoals Wado Ryu, Goju Ryu, Kyokushinkai en Shito Ryu.

WAT KENMERKT DE STIJL SHOTOKAN?

Shotokan kenmerkt zich door lage standen, grote bewegingen en krachtige bewegingen (Kime).

Door het uiterste te trainen, kan je terug gaan, kan je bepalen wat meer of minder is, wat hard is, of zacht is.

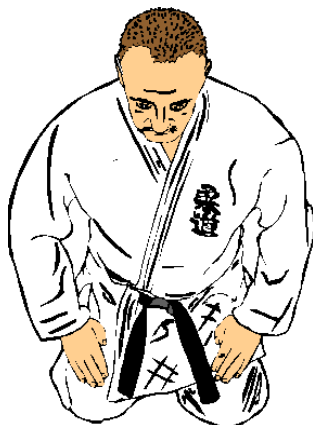
Shotokan onderscheidt zich in ruwweg drie vormen:

Kihon Het trainen van basistechnieken

Kumite Het trainen met tweetallen of meertallen tegenover elkaar, in verschillende aanbiedingsvormen zoals Gohon Kumite (5 stappen) Sanbon Kumite (3 stappen), Ippon Kumite, Jyu Ippon Kumite, Jyu Kumite (vrij gevecht) en Tokui Waza.

Kata Trainingsvorm waarin verdedigings- en aanvalstechnieken elkaar afwisselen in diverse patronen tegen denkbeeldige tegenstanders.

Het uiteindelijke doel van karate is geen nederlaag of overwinning, maar de verbetering van het karakter van de beoefenaar.
(Funakoshi Gichin)



KARATE-ETIQUETTE

BETREDEN DOJO

- ρ Bij het betreden van de dojo, dient men correct te zijn gekleed (karate-gi)
- ρ De nagels van handen en voeten dienen zodanig verzorgd te zijn dat men geen letsel aan anderen kan toebrengen
- ρ Het dragen van sieraden, horloges, ringen e.d. is tijdens het trainen in de dojo niet toegestaan
- ρ Alvorens de dojo te betreden, dient men te groeten
- ρ De obi (band) dient op correcte wijze te zijn geknoopt

GEDRAG IN DE DOJO

- ρ Bij aanvang en einde van de les, dient men zich in een rij op te stellen, waarbij de hoogst gegradueerde het meest links gezien vanuit de positie van de sensei zich opstelt. Lager gegradueerden stellen zich naast de hoger gegradueerden op.
- ρ In alle gevallen dient men elkaar met de meeste respect te behandelen
- ρ Voordat men de dojo verlaat, dient men bij de in- uitgang te groeten.