

Правила додзьо

- Кожного разу, коли ви входите в додзьо (тренувальний зал) і виходите з нього, виявляйте повагу і коротко кланяйтеся
- Нігті на руках і ногах короткі, щоб захистити від травм
- Усі прикраси викидаються
- У додзьо не носять взуття
- Носіння білого GI (костюма для карате) символізує рівність усіх присутніх у додзьо. Кожен отримує повагу.
- Значення приділяється правильному поведженню один з одним (терпіння, повага, вдячність, увага).
- До і після тренінгу вчитель вітається з Ан і Аб
- У разі відсутності на тренінгу попередня інформація через групу «Dojo intern» у WhatsApp

«Ніколи не забувайте: карате починається і закінчується повагою».

– Гічін Фунакоші

Пояснення:

Musubi-Dachi = Позиція готовності, стопи відкриті на 60 градусів із закритими п'ятами, Сейза - стоячи на колінах. Ви сідаєте на коліна, стопи під сідницями, руки на стегнах. Постава пряма і розслаблена. У цій позі ви медитуєте, а потім вітаєтесь.

Мокусо (закрийте очі – медитація)

Мокусо Яме (відкрийте очі – медитація завершена)

Сенсей ні рей – офіційне привітання, уклін / подяка вчителю / сенсей)

Otagai ni rei - офіційне вітання один одного

[Shōmen ni rei (вітання додзьо або предків) – на полі]

Oss - Більше ніж привітання

Термін Oss складається з двох ієрогліфів у японському написанні.

Перший — Osu, який впливає на вимову всього слова. Це буквально означає штовхати або натискати.

Другий ієрогліф, Шинобу, має значення терпіти, терпіти, терпіти.

У карате-до це слово Oss повинно використовуватися майже для всього. Загальні значення: дякую, будь ласка, я розумію, а також це привітання іншого каратиста. Коли вимовляється з поклоном, це виражає повагу, довіру та симпатію до іншої людини або показує сенсею, що сказане ним було зрозуміло.

URL-адреса веб-сайту: <https://www.karatedojo1968.de/>

Доступ через «зону для учасників»

Ім'я користувача: DOjokun Пароль: H3ian_3822!

Pravyla dodz'o

- Kozhnoho razu, koly vy vkhodyte v dodz'o (trenuval'nyy zal) i vykhodyte z n'oho, vyvavlyayte povahu i kortko klanyaytesya
- Nihti na rukakh i nohakh kortki, shchob zakhystyty vid travm
- Usi prykrasy vykydayut'sya
- U dodz'o ne nosyat' vzuttya
- Nosinnya biloho GI (kostyuma dlya karate) symvolizuye rivnist' usikh prysutnikh u dodz'o. Kozhen otrymuye povahu.
- Znachennya prydilyayet'sya pravyl'nomu povodzhennyu odyz z odnym (terpinnya, povaha, vdyachnist', uvaha).
- Do i pislya treninhu vchytel' vitayet'sya z An i Ab
- U razi vidsutnosti na treninhu poperednya informatsiya cherez hrupu «Dojo intern» u WhatsApp

«Nikoly ne zabuvayte: karate pochynayet'sya i zakinchuyet'sya povahoyu».

– Hichin Funakoshi

Poyasnennya:

Musubi-Dachi = Pozytsiya hotovnosti, stopy vidkryti na 60 hradusiv iz zakrytymy p"yatamy, Seyza - stoyachy na kolinakh. Vy sidayete na kolina, stopy pid sidnytsyamy, ruky na stehnakh. Postava pryama i rozslablana. U tsiy pozi vy medytuyete, a potim vitayetesya.

Mokuso (zakryte ochi – medytatsiya)

Mokuso Yame (vidkryte ochi – medytatsiya zavershena)

Sensey ni rey – ofitsiyne pryvitannya, uklin / podyaka vchytelyu / sensey)

Otagai ni rei - ofitsiyne vitannya odyń odnoho

[Shōmen ni rei (vitannya dodz'o abo predkiv) – na poli]

Oss - Bil'she nizh pryvitannya

Termin Oss skladayet'sya z dvokh iyerohlifiv u yapons'komu napysanni.

Pershyy — Osu, yakyy vplyvaye na vymovu vs'oho slova. Tse bukval'no oznachaye shtovkhaty abo natyskaty.

Druhyy iyerohlif, Shynobu, maye znachennya terpity, terpity, terpity.

U karate-do tse slovo Oss povynno vykorystovuvatysya mayzhe dlya vs'oho. Zahal'ni znachennya: dyakuyu, bud' laska, ya rozumiyu, a takozh tse pryvitannya inshoho karatysta. Koly vymovlyayet'sya z poklonom, tse vyrazhaye povahu, doviru ta sympatiyu do inshoyi lyudyny abo pokazuye senseyu, shcho skazane nym bulo zrozumilo.

URL-adresa veb-saytu: <https://www.karatedojo1968.de/>