

# ПРАВИЛА НА ОДНЕСУВАЊЕ

---

Часот започнува и завршува со формална церемонија. На почетокот на часот учениците и учителот поклонувајќи се во сеиза се поздравуваат со зборовите: **Onegaishi masu** (Овој израз се користи пред почетокот на тренингот. Во превод - да замолиме неког со вас да вежба). На крајот на тренингот учениците му се заблагодаруваат на учителот и на учениците со зборовите: **Domo arigato gozaimas'ta** (Овој израз се користи на крајот од тренингот. Во превод - многу благодарам (многу учтиво) за нешто што во моментот се завршува), а прифатливо е и само скратено: ФАЛА.

- ❖ Кога се влегува или излегува од доџо, правилно е да се поклоните во правецот на сликата на О' Сенсеи, кон камиза или челото на доџо. Исто така треба да се поклоните кога стапнувате или го напуштате просторот за вежбање.
- ❖ Пред влегување на татамите нозете обавезно треба да се измијат со вода и сапун.
- ❖ За патот од соблекувалната до салата учениците користат влечки.
- ❖ На татамите не се стои со обувки на нозете.
- ❖ Посетителите се собуваат пред да влезат во доџо.
- ❖ На часот доаѓајте на време. Учениците треба да бидат поредени во една линија и да седат во сеиза 3 до 5 минути пред официјалниот почеток на часот. Ако ви се случи да задоцните на часот, тогаш правилно е да се седнете на работ од татамите во просторот за вежбање се додека инструкторот не ви даде дозвола да се приклучите кон вежбањето. Доколку треба да го напуштите просторот за вежбање за време на часот од било која причина, тивко пристапете до инструкторот и побарајте дозвола да го сторите тоа.
- ❖ Гостите и набљудувачите не учествуваат во тренингот и не смеат на било кој начин да го попречуваат тренингот. Интервенции кај инструкторот или учениците за време на часот треба да се изостават. Инструкторот на крајот од часот стои на располагање за сите прашања.
- ❖ Избегнувајте да седите на татамите со грб свртени спрема сликата на О' Сенсеи. Исто така не наслонувајте се на сидовите и не седете со испружени нозе (седите во сеиза или со прекрстени нозе).
- ❖ Пред почеток на тренингот отстранете ги сатот, прстените, накитот и другите предмети, бидејќи за нив може да зафати косата на вашиот партнер, кожа или кимоно и да се предизвика двострана повреда.
- ❖ Храна, мастики или пијалоци не внесувајте на просторот за вежбање, бидејќи се смета за неучтиво во традиционалниот доџо да се внесуваат отворена храна и пијалоци.
- ❖ Одржувајте лична хигиена, ноктите потсекувајте ги редовно (особено на нозете).
- ❖ Минимално разговарајте за време на часот. При што разговорот треба да биде сведен само на една тема - аикидо. Особено е недолично да се разговара кога инструкторот се обраќа на учениците.

# ПРАВИЛА НА ОДНЕСУВАЊЕ

---

- ❖ За време на тренирањето личните пријателства и антипатии не се битни. За време на тренингот однесувањето спрема другите секогаш мора да биде неутрално и без емоции.
- ❖ Ако имате проблем со техниката, не довикувајте го инструкторот низ салата за помош. Прво, обидете се да ја изработите техниката сами набљудувајќи ги другите. Ефикасно согледување е вештина која треба да настојувате да ја развиете како и секоја друга техника и способност во текот на тренингот. Ако сеуште имате проблеми, тивко пристапете до инструкторот во погоден момент и побарајте помош.
- ❖ Упатствата на инструкторот спроведувајте ги бргу. Не дозволувајте остатокот од групата да чека на вас!
- ❖ Не учествувајте во груби и непотребни наметнувања на сила во текот на часот.
- ❖ Одржувајте ја вашата опрема за тренинг чиста, и во добра состојба, и без нападен мирис.
- ❖ Плаќајте членарина редовно. Ако поради некоја причина не сте во во можност да ги плаќате вашите обврски на време, разговарајте со личноста која е задолжена за собирање на членарината или инструкторот. Понекогаш се можни посебни цени за оние со финансиски потешкотии.
- ❖ Пресвлекувајте се иклучително во просториите наменети за тоа (НЕ НА ТАТАМИТЕ!!!).
- ❖ Запомнете дека на часот сте за да учите, а не да го задоволите вашето его. Ставот на почитување и послушност (не се мисли на додворување) се препорачува.
- ❖ Вообичаено се смета за учтивост да се поклоните кога добивате асистениција или исправка од инструкторот.
- ❖ Доколку за време на часот инструкторот покажува на групата близу вас, се смета за исправно да го прекинете вашиот тренинг така да инструкторот има доволен простор за прикажување на техниката.
- ❖ Доџо е место на мирот, концентрација и дисциплина. Ваквата атмосфера мора секогаш да се одржува.
- ❖ Аикидоката секогаш треба да биде пријателски расположен и да се труди да помогне.
- ❖ Зборот на инструкторот е важен и обавезен за сите. Тој има право и обавеза да го санкционира секој кој не се однесува во склад со наредбите и правилата на однесување.
- ❖ На крајот од тренингот учениците стануваат откако инструкторот ги напуштил татамите. После секој тренинг треба да се избришат татамите со влажна крпа. Тоа е одговорност на секој ученик и инструкторот.