



Zásady správania sa cvičenca – Karate ka

- Každý cvičenec (**Karate-ka**) je povinný dodržiavať Etiku a Etiketu karate. Cieľom jeho snaženia v tréningu karate okrem rozvoja fyzických schopností má byť aj rozvoj morálnych vlastností. Medzi cnosti ktoré má vyznávať a podľa ktorých má konať sú slušnosť, spravodlivosť, úprimnosť, múdrosť a láskavosť. Prejavovať vždy úctu k starším ľuďom a nositeľom vyšších technických stupňov. Táto zásada platí tak v **Dožo** (telocvičňa – cvičebný priestor) ako aj na verejnosti.
- Karate-ka sa pri vstupe a odchode z **Dožo** vždy pokloní, týmto úklonom vyjadruje svoju úctu a rešpekt miestnosti v ktorej sa učí umeniu karate. Pri vstupe do dožo sa karateka pokloní a recituje **Onegaišimasu** čím vyjadrí svoju vôľu seba zdokonaľovania a učenia sa karate. Pri odchode po ukončení tréningu sa pokloní a recituje **Domo arigato gozaimašta** čím vyjadrí svoju vďaku za tréning.
- Po vstupe do **Dožo** karate-ka príde k **Senseiovi** - trénerovi a pokloní sa mu, súčasne vysloví **Os** čím vyjadrí svoju odhodlanosť a vôľu trénovať. V prípade neprítomnosti Senseia v **Dožo** sa pozdraví karatekovi s najvyšším technickým stupňom. Karate-ka oslovujú trénera titulom **Sensei**.
- Do **Dožo** vstupuje karate-ka upravený v čistom nepokrčenom karate-gi (začiatočníci v športovom úbore) bez obuvi. V prípade že podmienky nedovoľujú trénovať na boso (zimné obdobie), po súhlase Senseia môže byť nosená ľahká športová obuv. Nechty na rukách a nohách musia byť čisté a krátke tak aby počas tréningu nespôsobili zranenie svojmu spolucvičencovi.
- V **Dožo** musia byť tašky a pomôcky uložené tak aby neprekážali pri tréningu. Je nutné aby bola zachovaná čistota a neporušenosť cvičebného priestoru a príslušných miestností používaných pri tréningu.
- Počas tréningu sa karate-ka nemajú medzi sebou rozprávať alebo zabávať, majú pozorne počúvať a sledovať pokyny osoby ktorá vedie tréning. Ich úlohou je plne sa sústrediť na činnosť spojenú s tréningom (spojiť ducha a telo v jeden celok pre tréning karate). Každá iná činnosť môže byť vykonávaná iba so súhlasom Senseia.
- Pred začiatkom tréningu je nutné aby boli vykonané telesné potreby, počas tréningu sa má Karate-ka zdržať odchodu z **Dožo** za účelom ich vykonania. Z bezpečnostných dôvodov je počas tréningu zakázané žuvať žuvačku, nosenie akýchkoľvek kovových premetov (retiazky, prstene, amulety atď.)