

REGUŁY AIKIKAI

1. Prawdziwego **AIKIDO** nie opanuje się nigdy, jeśli się nie postępuje ściśle według pouczeń instruktora.
2. **AIKIDO** jako sztukę walki doskonalą się poprzez bycie czujnym wobec wszystkiego, co się dzieje wokół nas i wystrzeganie się odsłonięcia wrażliwych miejsc ciała (*suki*).
3. Praktyka staje się radosna i przyjemna, jeśli trenuje się tylko tyle, by nie dokuczał nam ból.
4. Nie zadowolajcie się tym, czego nauczono Was w DOJO. Trzeba stale rozważać, wypróbować i rozwijać to, czegoście się nauczyli.
5. Podczas praktyki nigdy nie należy niczego wymuszać w nienaturalny lub nieuzasadniony sposób. Adept powinien podejmować trening odpowiedni do swego ciała, kondycji fizycznej i wieku.
6. Celem **AIKIDO** jest rozwój prawdziwie ludzkiej osobowości. Nie powinno się go używać do okazywania *ego*.

ETYKIETA W DOJO

Etykieta to obowiązujący w określonym środowisku czy grupie społecznej zbiór norm zachowania, zwyczajów i form towarzyskich.

Aikido dojo jest miejscem, gdzie buduje się męstwo, a wyższe uczucia ludzkie budzą się w ekstazie ciężkiej pracy. Jest to tajemnicze miejsce, gdzie umysł ludzki szlifuje się w pocie czoła.

Wszelkie zachowania na dojo, nie tylko podczas treningu wynikają z japońskiej tradycji. Jeśli zatem świadomie decydujesz się na tradycyjną sztukę walki musisz to zaakceptować.

Przestrzeganie kilku prostych, tradycyjnych zasad i reguł pozwoli nam na bezpieczne i przyjemne spędzanie czasu na macie.

Dlaczego oraz kiedy się kłaniamy

Ukłon jest wyrazem szacunku dla wszystkich ćwiczących w dojo. Jest znakiem uznania dla sztuki aikido, jej Twórcy oraz wszystkich propagujących tę szlachetną sztukę na świecie.

- Przed wejściem i wyjściem z dojo.
- Podczas wchodzenia i schodzenia z maty.
- Przed każdym treningiem, ukłon do zdjęcia *O-sensei'a* lub ściany frontowej dojo(kamiza), potem do instruktora, mówiąc "Onegai Shimasu," co w tym przypadku można przetłumaczyć jako "Powierzam się twojemu nauczaniu."
- Po każdym treningu, ponownie ukłon do kamiza, potem do instruktora, mówiąc: "Arigato Gozaimashita" co znaczy "Dziękuję".
- Kiedykolwiek prosimy instruktora o pomoc.

PODSTAWOWA ETYKIETA W DOJO

1. Zawsze traktuj instruktora z respektem.
2. Nie wchodzić w butach na matę.
3. Na zajęcia przychodzić na czas. Uczniowie powinni siedzieć w jednej linii w seiza 3-5 minut przed rozpoczęciem zajęć. Jeżeli ktoś się spóźni, powinien wejść cicho i usiąść w seiza na krawędzi maty i dopiero po zezwoleniu instruktora dołączyć do ćwiczących.
4. Nie przerywaj zajęć niepotrzebnymi pytaniami. Jeśli musisz zadać pytanie, zczekaj na odpowiedni moment.
5. Jeśli jesteś w dojo, ale nie na macie, uszanuj trenujących, bądź cicho, i uważnie obserwuj.
6. Jeżeli musisz opuścić matę lub dojo w czasie trwania zajęć, podejdź i poproś instruktora o zgodę.
7. Unikaj siedzenia na macie tyłem do zdjęcia *O-sensei'a*. Nie opieraj się o ściany i nie siedź z wyprostowanymi nogami. Dozwolony sposób siedzenia to – seiza i ze skrzyżowanymi nogami(po turecku).
8. Przed zajęciami zdejmij wszelkie ozdoby typu: zegarek, kolczyki, łańcuszki lub inną biżuterię, ponieważ może ona zranić Ciebie lub Twojego partnera.
9. Nie wnoś na matę jedzenia, napojów, gum itp.

10. Staraj się, aby Twoje paznokcie były krótkie i czyste (u rąk i u nóg).
11. Miejsce treningu sztuk walki powinno być utrzymane w czystości. Jeśli zobaczysz jakieś śmieci na macie, to usuń je nie czekając, aż zrobi to ktoś inny. Jest to częścią twojej praktyki. Dbaj o swoje dojo.
12. Gdy trwają zajęcia – ogranicz rozmowy do minimum. Jedynym dozwolonym tematem rozmów jest **AIKIDO**. Niegrzecznie jest rozmawiać, gdy instruktor kieruje swe słowa do zgromadzonych uczniów.
13. Jeżeli masz problem z techniką, nie krzycz przez całą salę, aby prosić instruktora o pomoc. Najpierw spróbuj wykonać technikę obserwując innych. Efektywne obserwowanie jest umiejętnością, do której powinieneś dążyć. Jeżeli nadal będziesz miał(a) problem, zwołaj instruktora i poproś go o pomoc.
14. Kiedy prowadzący instruuje cię, bądź cicho, aż instruktor skończy swoje wyjaśnienia. Wtedy ukłoń się.
15. Wykonuj wskazówki instruktora natychmiast. Nie pozwól, aby reszta uczniów czekała przez Ciebie.
16. Jeśli instruktor pokazuje część techniki, nie wykonuj jej całej, myśląc, że wiesz co będzie następne.
17. Nie bądź leniwy podczas zajęć. Powinieneś ćwiczyć, albo czekać w seiza na swoją kolej.
18. Nie porównuj instruktorów. Każdy ma coś unikalnego do przekazania. Twoim zadaniem jest to odkryć.
19. Nie angażuj się w brutalne i niepotrzebne zawody, które mają pokazać kto jest silniejszy, a kto słabszy.
20. Pamiętaj oraz gorliwie wypełniaj wszelkie obowiązki wobec sekcji w odpowiednim czasie i miejscu.
21. Dbaj o dobre imię sekcji, godnie ją reprezentuj na wewnątrz oraz swoim postępowaniem nie narażaj honoru nauczyciela oraz starszych stopniem uczniów.
22. Dbaj o to, aby Twój strój treningowy był czysty i w dobrym stanie
23. Przebijaj się w wyznaczonych do tego celu pomieszczeniach (nie na macie).
24. Pamiętaj, że przychodzisz na zajęcia aby się uczyć, a nie zaspokajając swoje *ego*. Dlatego skromność, pokora i bycie otwartym jest zalecane.
25. Wchodź na matę z czystym umysłem. Jeśli myślisz że już wszystko umiesz, będzie trudno się czegośkolwiek nauczyć.
26. Nie przychodź na zajęcia będąc pod wpływem środków odurzających, lub jeśli zagraża to twojemu zdrowiu.
27. Nie demonstruj techniki aikido w miejscach publicznych, osobom postronnym (z wyjątkiem specjalnie organizowanych pokazów) oraz unikaj jakichkolwiek wyzwań do walki.
28. Nie mów w sposób obraźliwy czy lekceważący o innych sztukach walki.

Przystępując do treningu warto zachować w pamięci następujące rady:

1. Miej giętki i otwarty umysł. Nie ulegaj pokusie, by odrzucić nauki, które nie pasują do Twoich wyobrażeń.
2. Naucz się ćwiczyć samemu. Instruktor może Ci najwyżej wskazać właściwą drogę, ale w podróży wyruszysz samotnie.
3. Bądź czujny. Nie oczekuj ustawicznych nauk. „Kradnij” wiedzę obserwując swojego nauczyciela i naśladow jego zachowanie.
4. Staraj się być jak najlepszym. Unikaj przeciętności. Przede wszystkim zadbaj o umysł, ciało i technikę.
5. Bądź grzeczny i pokorny. Zadawaj pytania, lecz nigdy nie kwestionuj żadnej odpowiedzi. Nie szukaj usprawiedliwienia, gdy nauczyciel zwraca Ci uwagę.
6. Co pewien czas powracaj do podstaw. Kiedy się zagubisz, to najlepszy sposób, by zacząć od nowa.

EGZAMINY NA STOPNIE KYU W USA PG

Wymagania:

1. Zgodnie z wymogami USA PG
2. Udział w trzech stażach wewnętrznych USA PG (dwa dni treningowe)*
3. Udział w jednym stażu krajowym lub międzynarodowym z Shihanem*/**

* - od momentu zdania poprzedniego egzaminu

** - nie dotyczy gr. początkującej