

# Retningslinjer og informasjon for medlemmer i Eidsberg Karateklubb

## Generelt

1. Hovedinstruktør i klubben kalles Sensei. Alle andre høyere graderte, er din Senpai.
2. Klubbens stilart heter Wado-Ryu. Vi er underlagt Wadoryu Norge og Wadoryu Academy som følger Grandmaster Hironori Ohtsuka's lærdom.
3. Høflighet, respekt, innsats, trofasthet og disiplin, er sentrale begreper i treningen.

## Trening

1. Før trening skal alle smykker etc fjernes. Ingen "påheng" er tillatt. Unntak er selvfølgelig nødvendige briller, høreapparat etc. Øreringer etc, som ikke kan fjernes, skal dekkes til, for eksempel med tape. **Dette har et sikkerhetsaspekt, og skal ikke neglisjeres.**
2. Treningsrommet kalles Dojo. Og på vei inn stanser man på innsiden og bukker. Bukking er for å vise respekt, og at man er klar til det man skal gjøre. Inne i Dojo gjelder Dojo Kun, - regler, uansett om du trener eller ikke. Disse regler anbefales å lære seg.
3. I Dojo og tilstøtende rom skal det herske ro, selv om instruktør ikke er tilstede. I det øyeblikket du trer inn i Dojo skal du begynne å konsentrere deg om den treningen som ligger foran deg. Begynn umiddelbart treningen på egenhånd. Kun lavmælt prat er tillatt. Ønsker du å trene sammen med en partner henvender du deg til vedkommende ved å bukke og fremsette ditt ønske. **Husk! Selv om enkelte av de du trener sammen med er personlige venner, skal de ikke betraktes som dette i Dojo.** Her er de treningspartnere som du ved trening to og to skal forestille deg som motstander - motstandere som du vel og merke behandler med høflighet og respekt. Derfor bukker du ved innledning og avslutning av øvelser med partner. Bukkingen er også et tegn på at du er inneforstått med at teknikkene skal kontrolleres.
4. Under trening skal enhver henvendelse skje ved håndsopprekning. Hvis du blir kalt frem, bukker du, beveger deg raskt frem, og bukker. Den samme prosessen ved retur. All beordret forflytning skal skje raskt og effektivt, vanligvis løpende.
5. Under trening skal du kun gjøre det du er bedt om. Ikke senk armene, ikke klø. Dette er også en del av den mentale trening. "Kroppsllyder" som gjesping etc skal unngås
6. Respekt vises også ved å komme tidsnok. Kommer du likevel for sent til treningen gjør du følgende: Etter vanlig foreskrevet bukking går du ned i seisa-stilling ved siden av inngangen, og bukker en gang til. Deretter blir du sittende i seisa til du får signal fra instruktøren. Du må regne med å bli sittende i seisa en stund. Når instruktøren gir deg tegnet går du nederst eller bakerst i rekken - uansett beltefarge - med mindre instruktøren gir beskjed om noe annet.
7. Personlig hygiene er viktig, og under trening er man tett på sine treningspartnere. Husk også hyppig vask av gi. Negler, både på føtter og hender, skal være kortklipt og rene. Gjør også toalettbesøk **før** trening. Tilpass drikke- og spisevaner, slik at dette ikke lager problemer. Tyggegummi er forbudt.

## Særskilt

1. Fra og med 9. kyu, skal gi være hvit, og ikke påsettes annet enn stilart- og/eller klubbmerke. Det er tillatt å trene i andre klær, for ugraderte, men bare unntaksvis ellers.. Belte skal alltid brukes på gi.

2. **Belte** er et symbol på din innsats og trofasthet til Wado-Ryu og din Sensei. Det skal bæres med stolthet og aldri slepes i bakken eller slenges på gulvet. Det skal heller ikke vaskes, men evt flekker skal fjernes.

3. **Rangering:** Det rangeres etter følgende: Grad, alder og ferdighet. Sensei i klubben alltid først. Deretter høyeste grad. Ved lik grad er det tidspunktet for gradering som teller. Ved samme dato, er det alder på utøver, dvs eldste først. Om dette skulle være likt, er den først som har utmerket seg mest. Sensei kan endre dette etter eget ønske.

4. Ved trenings start og slutt, stiller vi opp på tradisjonelt vis. Dette foregår meget strengt og det forventes rett oppførsel og deltakelse. Avvik vil ikke bli akseptert.