



Grundlæggende dojo regler og etikette i Hørsholm Karate Klub

- Buk når du træder ind i, og når du forlader dojen (træningssalen)
- Kommer du for sent til træning, skal du selv bukke ind. Sæt dig i 'seiza' og buk ind som beskrevet i afsnittet 'Start'
- Skal du gå tidligt fra træning, skal du selv bukke ud. Sæt dig i 'seiza' og buk ud som beskrevet i afsnittet 'Slut'
- Klubbens hovedinstruktør tiltales 'Sensei'
- Tiltal andre klubinstruktører med 'Senpai'
- Man hilser på hinanden med et tydeligt 'oss'
Ingen forlader dojen under træning uden tilladelse
- Når man modtager instruktion står man med ret overkrop, armene ned langs siden, og samlede hæle

Start

Når undervisningen starter siger den højst graduerede højt "yoi" ("klar"), og alle stiller sig på række ved siden af hinanden, med front mod 'shomen' (flaget). Den højst graduerede (eller ældste) står yderst til højre. (instruktøren foran eleverne). Den der står yderst til højre styrer starten og slutningen af undervisningen ved, at sige følgende:

- "Seiza" (sid ned) Alle sætter sig i seiza med hænderne på lårene
- "Shomen ni rei" (buk fremad) Alle bukker fremad (Sensei vender sig om med front mod klassen)
- "Sensei ni rei"/"senpai ni rei"
(buk for sensei/senpai) Alle bukker fremad igen mens man hilser tydeligt med et "oss"
- "Otagai ni rei" (buk for hinanden) Alle bukker fremad mens man hilser tydeligt med et "oss".
- "Tate" (rejs jer) Sensei rejser sig op først. Mens han gør dette bukker alle, mens de siger "Onegaishimasu" og derefter rejser man sig op.
Alle samler hælene, bukker og hilser med et tydeligt "Oss".

Træningen begynder

Dojo kun (fremsiges efter meditation i slutningen af træningen)

- Hitotsu! – Jinkaku kansei ni tsutomuru koto!
- Hitotsu! – Makoto no michi mamoru koto!
- Hitotsu! – Doryoku no seishin o yashinai koto!
- Hitotsu! – Reigi o omonzuru koto!
- Hitotsu! – Kekki no yu o imashimuru koto!

Ordliste

Yoi	Klar
Seiza	Sid ned
Mokuso	Luk øjnene
Kaimoku	Åbn øjnene
Shomen ni rei	Buk fremad
Sensei ni rei	Buk for sensei
Otagai ni rei	Buk for hinanden
Tate	Rejs jer
Onegaishimasu	"vil du være så venlig"
Arigato gozaimashita	"Mange tak"
Hajime	Begynd
Yame	Stop

Slut

Når undervisningen er slut stiller alle sig på række på samme måde som ved timens begyndelse.

Der bliver sagt følgende:

- "Seiza" (sid ned) Alle sætter sig i seiza med hænderne på lårene
- "Mokuso" (luk øjnene – start meditation)
- "Kaimoku" (åbn øjnene)
- "Shomen ni rei" (buk fremad) Alle bukker fremad (Sensei vender sig om med front mod klassen)
- "Sensei ni rei"/"Senpai ni rei"
(buk for sensei/senpai) Alle bukker fremad igen mens man hilser tydeligt med et "Oss"
- "Otagai ni rei" (buk for hinanden) Alle bukker fremad mens man hilser tydeligt med et "Oss".
- "Tate" (rejs jer) Sensei rejser sig op først. Mens han gør dette bukker alle, mens de siger "Arigatogozaimashita" og derefter rejser man sig op.

Alle samler hælene, bukker og hilser med et tydeligt "Oss".

Træningen er slut

- Et! – Søg den perfekte karakter!!
- Et! – Vær trofast!
- Et! – Vær Stræbsom!
- Et! – Respekter andre!
- Et! – Vær ikke voldelig i din optræde