

# Omgangsvormen in de BVL Dojo

Binnen het *Okinawa gojuryu karate* zijn er een aantal vaste regels in gebruik met betrekking tot het groeten, de opstelling in de oefenzaal, e.a.

## Toeschouwers tijdens de lessen.

Bij het betreden van de dojo dienen alle toeschouwers hun schoenen uit te doen in de kleedkamer. Het is toegestaan om de eerste 5 en de laatste 10 minuten van de les bij te wonen. Er is altijd een mogelijkheid om de gehele les te volgen, dit moet wel in volledige stilte. Mocht het te onrustig zijn, kan de sensei aangeven om de toeschouwers te laten plaatsnemen in de kleedkamers. Ouders/verzorgers van een kind die een proefles volgt zijn altijd welkom om te blijven kijken.

Wij vertrouwen erop dat er goed wordt omgegaan met dit (kijk)beleid, karate is een sport met duidelijke etiketten en waarbij het respect richting de sensei's en de club hoog in het vaandel staan.

## De BVL Fighting karateka's

Iedere karateka dient in een schoon en nette karategi(pak) te trainen. Alle sieraden moeten af zijn en lange haren in een staart of vlecht. Zorg voor kort geknipte nagels zodat je geen verwoningen kan maken bij je trainingspartner.

## 1. Bij het binnen komen van de oefenzaal.

Maak een staande buiging in de richting van de leraar, of in diens afwezigheid de 'klaseoudste' [*sempai*] en/of andere aanwezigen in de oefenzaal. Bij het groeten zeg je '*onagai shimasu*' wat 'help mij alsjeblieft' of 'leer mij alsjeblieft' betekent.

Laat hoger gegradueerde *karateka* voorgaan als ze ook op het punt staan de oefenzaal in te gaan.

## 2. Bij het begin van de les.

'*Shugo !*': Iedereen stelt zich snel op, doorgaans in vier rijen. De hoogst gegradueerde leerling staat rechts voor, de laagst gegradueerde links achter. Je gaat staan in *musubi dachi*.

'*Ki o tsuke!*': Verzamel je aandacht.

'*Seiza !*': Ga in knielzitting, eerst je linker knie naar de grond brengen. De leraar gaat als eerste zitten, dan de hoogst gegradueerde en vervolgens de rest. Strek je wervelkolom van onder naar boven tot in je kruin, ontspan je lichaam van boven naar beneden tot in de grond. Zit rechtop en in het midden.

'*Mokuso !*': Sluit je ogen en kom tot rust; maak jezelf zo gedachteloos mogelijk en richt je aandacht op het binnenste van je onderbuik.

'*Mokuso yame !*': Open je ogen en keer je aandacht weer langzaam naar buiten toe.

'*Shomen ni*': Richt je naar het 'hoofd' van de oefenzaal;  
*Het hoofd van de oefenzaal is de symbolische verblijfplaats van de overleden 'voorvaders' van het Okinawa gojuryu karatedo. Hun genialiteit en inzet in het verleden kunnen nu een reden voor je zijn om je dankbaarheid te betuigen voor het doorgeven van de stijl die je nu beoefent.*

'*Rei !*': buig vanuit je buik.

'*Sensei ni*', : Richt je naar de leraar [*sensei*] of diegene die tijdens diens afwezigheid de les vervangt (*sempai*);

'*Rei !*': buig vanuit je buik.

## 3. Bij het te laat komen.

Ga in knielzitting zo dicht mogelijk bij de muur en op de mat. Neem even de tijd voor een korte meditatie om tot rust te komen en de aandacht te richten op de les. Buig vanuit je buik naar de leraar en zeg '*Shitsurei Shimasu sensei*' wat 'Neem me niet kwalijk leraar' betekent. Wacht tot de leraar [*sensei*] of diegene die tijdens diens afwezigheid de les vervangt (*sempai*) je komt halen. Voer je straf goed uit en neem vervolgens deel aan de les.

#### 4. Bij het trainen met partner.

Groet tenminste op het moment dat je met iemand gaat trainen en op het moment dat je weer uit elkaar gaat onder het zeggen van '*Onegai Shimasu*' aan het begin en '*Arigato gozaimashita*' aan het einde.

Wanneer je je trainingspartner ongelukkig raakt is dat in de eerste plaats jouw schuld, biedt daarom je excuses aan en draag er zorg voor dat het met de ander weer goed gaat..

#### 5. Bij het krijgen van instructies.

Het is voor ieders belang dat je laat merken of je een bepaalde uitleg, demonstratie of instructie begrijpt of er in ieder voldoende aan hebt. Dit kun je, in het positieve geval, laten merken door een buiging. Al dan niet met de woorden '*hai Sensei*', '*osu*' of '*arigato gozaimashita*' ['hartelijk dank'].

#### 6. Bij het einde van de les.

De groetceremonie aan het einde van de les is grotendeels hetzelfde als die aan het begin van de les. Bij de buiging voor de leraar zeg je nu echter '*arigato gozaimashita*' wat 'hartelijk dank' betekent.

Daarna volgt:

'*Otegami ni*': richt je naar je medeleerling[e] naast je, in geval van vier rijen draaien de twee buitenste rijen zich naar de binnenste en omgekeert.

'*Rei* !': buig vanuit je buik en zeg '*arigato gozaimashita*'.

'*Shomen*!': iedereen draait weer naar de voorkant van de *dojo*.

Hierna volgt ook hier '*kiritsu* !'[opstaan] en eindigt men met een minder formele groet als overgang naar het dagelijks leven.

#### 7. Bij het verlaten van de oefenzaal.

Maak net als bij het binnenkomen een buiging naar de leraar, als de leraar er niet meer is groet je naar de *sempai* en/of medeleerlingen. Hierbij zeg je eventueel weer '*arigato gozaimashita*'.

Verlaat de oefenzaal tijdens de les nooit zonder toestemming.

#### En verder:

Maak van de etiquette geen formaliteit zonder werkelijke gevoelens van dankbaarheid en respect.

Kom op tijd.

Ga voor de training naar het toilet.

Doe geen dingen die blessures veroorzaken of verergeren, noch bij de ander, noch bij jezelf.

Wanneer je bloedt, reinig dit (inclusief de vloer) dan onmiddellijk en bedek het met een pleister of verband.

Als je een *karate* pak draagt zorg ervoor dat het schoon is, dat je de juiste band draagt van de juiste gradatie.

Draag na iedere training bij aan het schoon en zuiver houden van de *dojo*.