

Правила поведения в ДОДЗЁ

1. Студенты обязаны поклониться и сказать ОС при входе в ДОДЗЁ в сторону Алтаря Кёкусин (синдзен) и в сторону уже присутствующих в помещении студентов.
2. Студенты должны стараться не опаздывать на занятия. Если кто опоздал, то при входе в ДОДЗЁ делает поклон, а затем садится на колени в положение "сейдза" лицом к стене. В таком положении, с закрытыми глазами и склонённой головой, опоздавший сидит и ждёт приглашения присоединиться к занятиям. После того, как получит разрешение начать тренировку, он делает поклон, говорит ОС и СИЦУРЕЙ СИМАС (прошу прощения), при этом находясь ещё в положении СЕЙДЗА. Затем присоединяется к занятиям с задней стороны класса, занимая свободное место в строю. Ни в коем случае нельзя вставать впереди занимающихся товарищей, особенно по отношению к старшим.
3. Студенты обязаны следить за своей внешностью и своим имуществом. Доги должны быть чистыми, выстиранными и иметь приятный запах. Носить можно только белые ДОГИ с официальным логотипом Кёкусин на левой стороне. Постоянно растрёпанная униформа означает неуважительное и равнодушное отношение к ней, а также к своим товарищам и ДОДЗЁ.
4. Во время занятий не рекомендуется трогать руками ДОГИ, не имея на это разрешения. Студент может привести в порядок свои ГИ в любое время тренировки, но быстро и отвернувшись к обратной стороне помещения.
5. Станьте на правое колено, чтобы поправить или перевязать пояс. Повернитесь направо, в сторону от передней части класса (или назад), или от вашего партнера, если вы работаете с кем-либо, чтобы поправить доги. Учитесь уважать ваш пояс, как символ ваших усилий в тренировках. Ваш пояс должен быть высушен, но не постиран, так как он символически содержит Дух вашей усердной тренировки.
6. Должное уважение демонстрируется ко всем старшим рангам и более старшим по возрасту. Студенты обязаны вставать и говорить ОС, когда старший или ЧЁРНЫЙ ПОЯС входит или находится в помещении.
7. К учителям следует обращаться: семпай, сенсей, сихан.
8. Перед тем, как обратиться или поприветствовать старшего или инструктора, нужно произнести ОС и сделать при этом поклон. Тоже самое следует делать при расставании. Этот этикет должен распространяться и вне ДОДЗЁ, так как нужно всегда испытывать уважение к Учителю или старшему. В случае, если невозможно определить пояс оппонента, следует относиться к нему как к старшему.
9. Когда необходимо пожать руку, то делать это следует двумя руками, демонстрируя при этом уважение. Кроме того, одновременно следует

произнести ОС. Это правило должно действовать и за пределами ДОДЗЁ, особенно в отношении старших.

10. На вопросы или указания старших реагировать нужно быстро и без промедлений, говоря при этом ОС. Тихий или равнодушный ответ является невежливым тоном.
11. Во время тренировок все обязаны фокусировать своё внимание только на технике рук и ног, при этом не позволять своим мыслям и глазам думать. Бесконечное уважение и глубокое почтение должно постоянно оказываться учителям и другим товарищам.
12. Никогда не упражняйтесь в кумитэ в отсутствии инструктора. Практикуя кумитэ с черным поясом, делайте все, что в ваших силах, но при этом показывайте уважение к такой степени. Если вы считаете, что можете ударить сильнее, делайте это, но помните, что партнёры при спаринге, учитывают вашу более низкую степень, а значит, не бьют изо всех сил.
13. Не приглашайте для кумитэ бойца более высокой степени. Однако, не отказывайтесь, если вас пригласил боец с высокой степенью.
14. Не покидайте строй ни по каким причинам без разрешения инструктора. Никогда не идите между рядами или между инструктором и теми, кто занимается. Если вам нужно уйти с места, пройдите за рядом, в котором находитесь, к какой-либо из сторон класса и продолжайте идти оттуда.
15. Во время занятий студентам может быть позволено сесть и расслабиться, что означает расслабиться в СЕЙДЗА и сесть АНДЗА. Во время отдыха следует избегать болтовни и другое, что мешало бы прохождению занятий.
16. Для того, чтобы избежать всевозможных травм во время тренировок, запрещается носить на себе всевозможные ювелирные украшения, часы и т. д. Ношение очков разрешается, однако во время кумитэ рекомендуется их снимать. Кроме того, рекомендуется использовать наколенники, перчатки, шлем, защиту на грудь и пах.
17. Внимательно слушайте указания инструктора. Помните, что инструктор не попросит вас сделать ничего такого, чего он или она также не сделают. Выполняйте все требования инструктора, произнося громко "Ос".
18. К инструктору, кто бы он ни был, нужно относиться с таким же уважением, какое вы сами ожидаете как общую учтивость. Каратэ начинается и заканчивается вежливостью. Если вы не находите в себе умение показать уважение к человеку, который тратит время на то, чтобы обучать вас, то вы не принадлежите к Додзё Кёкусин. Никогда не оспаривайте указания, никогда не разговаривайте в классе, пока вас не спросит инструктор. Такое послушание развивает доверие между инструктором и студентом, которое улучшает взаимную восприимчивость, облегчая и ускоряя процесс обучения.

19. Традиционно тренировочный зал является священным местом, поэтому запрещено находиться в нём в головных уборах, а также использовать ненормативную лексику.
20. Все студенты должны принимать участие в ежедневной уборке тренировочного зала.
21. Студенты должны уважать своих товарищей по ДОДЗЁ, стараться не очернить Истинный Путь Кёкусин недостойным или аморальным поведением. Кроме того, нельзя выплёскивать негативные эмоции во время боёв, так как это может повлечь за собой телесные увечья.
22. Все члены Кёкусинкай должны избегать всевозможных слухов и пренебрежительного отношения к ученикам, учителям и школам боевых искусств. Нужно всегда помнить, что это удел слабых людей.
23. Студентам, желающим принять участие в турнирах и прочих мероприятиях Кёкусин, следует проконсультироваться об этом с Учителем.
24. Студенты, желающие посещать другие школы Кёкусин, должны спросить сначала разрешение у Учителя.
25. Все занимающиеся обязаны следить за своим моральным и физическим обликом, находясь в ДОДЗЁ и за его пределами, чтобы не очернить своего учителя и Кёкусин. Ни в коем случае, не разрешается использовать технику и приёмы, изучаемые на тренировках, для того, чтобы нанести какой либо вред окружающим людям. Это правило не распространяется в тех случаях, когда под угрозой находится собственная жизнь или жизнь близких людей.
26. Студенты должны всегда оставаться уравновешенными и учтивыми и в повседневной жизни, сохранять хладнокровие, здравый смысл и достойное поведение в любых жизненных ситуациях. Нужно всегда помнить, что Дух Кёкусин проявляется в следующем:
 - держи голову низко - будь благопристойен, глаза высоко - будь чистолюбив;
 - ограничивай себя в речах и будь добр в сердце - относись к окружающим с благородством и уважением;
 - будь добр к людям, а сыновье почтение - начало всего, относись хорошо к своим родителям.