



Westcoast Karate Shotokan

En del av World Traditional Karate Organization

Westcoast Karate Shotokan dojoregler

Dojon - vår träningslokal - är en viktig plats där vi tränar både fysiskt och mentalt. Det finns därför regler för hur man beter sig i dojon.

- ❖ Buga när du går in och ut ur dojon
- ❖ Inne i dojon är vi barfota.
- ❖ Du och din karatedräkt skall vara hel och ren.
- ❖ Vi håller våra naglar korta både på fingrar och tår för att inte råka skada varandra.
- ❖ Ha inga smycken eller hårspännen på dig under träningen.
- ❖ Inga tuggummi eller godis under träningen.
- ❖ Visa respekt mot Sensei. Sensei respekterar samtidigt sina elever.
- ❖ Instruktor skall tilltalas med "Sensei" eller "Sempai" beroende på grad och relation.
- ❖ Var ödmjuk och respektera dina träningskamrater.
- ❖ Använd alltid ett vårdat språk.
- ❖ Vattenflaska förvaras i träningsväska. Tränaren planerar för vattenpaus.
- ❖ Kommer du försent till ett träningspass sätter du dig på knä innanför dörren till dojon och väntar tills Sensei ger dig tillåtelse att komma in.
- ❖ Lämna inte dojon utan tillstånd av Sensei.
- ❖ Tala med låg röst och stör inte övriga deltagare i sin träning.
- ❖ Hjälp de som har det svårt. Alla kämpar vi mot samma mål.
- ❖ Under träning är mobiltelefoner avstängda eller på ljudlöst läge.
- ❖ Städa upp efter dig.
- ❖ Delge sjukdomar, skador och åkommor till tränaren för anpassad träning.