

Regolamento del Dojo

- CORTESIA:** Il karate inizia e finisce con la cortesia: ogni volta che si entra o si esce dal tatami, fare il saluto.
- PRESENZA:** è consentito assentarsi solo per motivi validi (la stanchezza non è considerato uno di questi). In caso di assenza, avvisare il Sensei preventivamente, tramite comunicazione formale. Nel caso in cui si sia costretti a lasciare la lezione prima del termine della stessa, è necessario comunicare al Sensei tale necessità preventivamente (durante la giornata o prima che inizi la lezione).
- PUNTUALITÀ:** è importante arrivare puntuali a lezione. Nel caso in cui si arrivi in ritardo, è necessario attendere fuori dalla sala che sia terminato il saluto, dopodiché si entra discretamente e ci si pone in "seiza" ai margini del tatami, in attesa di una comunicazione da parte del Sensei. Quando il Sensei ha accordato l'ingresso alla lezione, inserirsi velocemente all'ultimo posto della fila, a prescindere dal proprio grado.
- FORMA:** Presentarsi a lezione con una forma e un aspetto dignitosi, dal punto di vista estetico ed igienico: avere i capelli in ordine, raccolti con un laccio discreto e in modo tale da non ostacolare la visuale; avere le unghie corte, per non ferire o ferirsi durante gli esercizi, curare l'aspetto e la pulizia del karategi. Non indossare collane, orologi, braccialetti, anelli, orecchini, piercing o altri tipi di accessori con funzione puramente estetica (ad esempio: smalto). Sotto il karategi, le ragazze possono indossare un top. Le uniche calzature indicate per accedere al Dojo sono gli zoori (in mancanza di essi, vanno bene delle comuni ciabatte).
- ATTESA PRIMA DELLA LEZIONE:** Nei momenti di attesa all'esterno della sala, l'allievo ha il compito di prepararsi spiritualmente, osservando già in questa fase un atteggiamento marziale. Egli può intrattenersi in conversazioni con i propri compagni, ma sempre rispettando una modalità e un tono opportunamente pacati. Egli deve poi entrare con il minimo di accessori indispensabile a seguire la lezione, lasciando il più possibile di ciò che è materiale fuori dalla sala di allenamento. Se si dispone di un armadietto, utilizzarlo per riporre gli eventuali effetti personali.
- ENTRARE A LEZIONE:** La preparazione e la vestizione devono essere completate fuori dal Dojo. Nel caso in cui la sala di allenamento sia libera prima dell'orario di lezione, non è consentito entrare nel Dojo, finché non è il Sensei ad invitare gli allievi ad entrare. Nell'entrare nella sala di allenamento, i praticanti seguiranno il grado di cintura di tutti i presenti al momento dell'ingresso. Una volta dentro, gli allievi rispetteranno da subito un silenzio marziale e, se in anticipo sull'orario di inizio, potranno usufruire del tatami per fare stretching o per uno studio autonomo silenzioso. È vietato usufruire dell'attrezzatura presente in sala. Ad un minuto dall'orario di inizio, gli allievi si schiereranno per il saluto. Se essi si attarderanno, sarà compito del Sempai richiamarli all'ordine. Nel caso in cui la sala sia occupata da un'altra lezione, attendere che tutti i praticanti della lezione precedente siano usciti, dopodiché attendere il consenso del Sensei per entrare, e rispettare le stesse norme indicate per il caso in cui la sala fosse già libera.
- GERARCHIA:** La gerarchia all'interno di un dojo segue il seguente ordine: Sensei, Sempai, Cinture: Nera, Marrone, Blu, Verde, Arancio, Giallo, Bianca, Neutra. (Ovviamente, in caso di cintura bicolore ci si posizionerà prima del colore inferiore e dopo il colore superiore alla propria cintura). In caso di pari grado, si rispetta l'anzianità di acquisizione del grado. Se il grado e l'anzianità dello stesso coincidano, si verifica il criterio dell'anzianità di palestra e, infine, in caso di ulteriore parità di condizioni, si tiene in considerazione l'età anagrafica. Nel caso di praticanti gemelli, si procederà per ordine alfabetico.

Il grado superiore ha sempre diritto alla precedenza in qualsiasi tipo di esercizio nell'organizzazione delle file, a meno che non sia disposto diversamente dal Sensei. I gradi superiori, a loro volta, hanno il dovere di mostrare rispetto nei confronti dei "kohai" (gradi più bassi). In caso di confusione di questi ruoli, è compito del Sempai indicare con gentilezza la giusta gerarchia da seguire.
- DURANTE LA LEZIONE:** Oltre a seguire attentamente le istruzioni e la gerarchia, l'allievo ha il dovere di restare sempre pronto e in silenzio, per tutta la durata della lezione. Se viene ordinato il "naotte" (fase di stasi tra un esercizio e l'altro), il praticante è tenuto a mantenere un atteggiamento marziale, restando composto e in silenzio (la posizione composta prevede: braccia lungo i fianchi, oppure braccia dietro la schiena, oppure mani sul nodo della cintura). Finché non viene comandato il *naotte*, l'allievo è tenuto a rimanere nell'ultima posizione comandata. Quando il gruppo segue un'alternanza nell'esecuzione di un esercizio, gli allievi in fase di riposo si posizionano in Seiza, ai margini del Dojo, continuando ad allenare l'attenzione e la concentrazione. In nessun caso è consentito scambiare commenti con i compagni di lezione, perché ciò allenterebbe l'importante tensione necessaria a rafforzare lo spirito.

Laddove venga predisposto, per alcuni gruppi di cintura, una sezione di allenamento "autogestito", questo consisterà nel seguire meticolosamente le istruzioni ricevute, ovvero praticare il programma che è stato assegnato, con regolari pause tra un esercizio e l'altro, e ripeterlo finché non sarà comandato diversamente. In nessun caso è consentito intrattenersi in commenti o consultazioni di altri compagni. Una volta ricevute le istruzioni, l'allievo ha il solo compito di eseguire e ripetere, imparando a gestire i propri tempi di recupero autonomamente, affinché il riposo non sia troppo breve (tale da causare eccessiva stanchezza e necessità di stop durante l'esercizio) né troppo lungo (tale da perdere la concentrazione).
- TERMINE DELLA LEZIONE:** Quando il Sensei chiama la fine della lezione, i praticanti devono affrettarsi a sistemarsi nella fila del saluto come all'inizio. Nel caso in cui un praticante sia arrivato in ritardo, nel saluto finale riprenderà il suo posto nella fila secondo la gerarchia descritta sopra. Terminato il saluto, i praticanti possono fare un applauso discreto come segno di gratitudine per ciò che si è imparato. Dopodiché va mantenuto un atteggiamento di rispetto verso il Dojo, verso il Maestro e verso tutti altri compagni.
- FUORI DAL DOJO/DALLA PALESTRA:** Al di fuori del Dojo, non è consentito camminare scalzi, sia per motivi igienici che di etichetta. Vanno indossati zoori o ciabatte. Al di fuori della palestra, non è consentito indossare il karategi senza che la giacca sia opportunamente coperta da un k-way (o da altro indumento nel caso della stagione invernale). Ai piedi andranno indossate scarpe chiuse (o sandali durante la stagione estiva). In nessun caso è consentito al di fuori della palestra l'utilizzo di zoori o ciabatte.
- SPOGLIATOIO:** Nei momenti che precedono o seguono la lezione si continua ad essere marzialisti. È necessario riporre particolare attenzione alle fasi dello spogliatoio: il praticante di arti marziali deve sforzarsi di essere operativo, ordinato, gentile con gli altri con cui condivide il locale "spogliatoio", educato anche nel linguaggio, in questo momento come in ogni altro della sua vita personale. In particolare, si richiede ai bambini di non usare lo spogliatoio come una sala giochi, tramite utilizzo del cellulare.
- COMUNICAZIONI:** Qualsiasi comunicazione, di natura tecnica e/o personale deve essere effettuata prima o dopo la lezione, ovviamente ad eccezione dell'evenienza di infortuni o malori.

Compito del praticante è la gestione dignitosa dei quesiti che possano scaturire durante l'apprendimento e saper aspettare che il prosieguo della pratica porti allo scioglimento dei dubbi.

N.B.: Al regolamento sopra indicato si aggiungono tutte le norme sanitarie in vigore rispetto all'emergenza sanitaria Covid-19, meglio specificate dalla struttura che ci ospita.

