



Karate klub Duvikan Bratislava

Lietavská 13, Bratislava

Honbu dojo: Struková 13, Bratislava

www.duvikan.sk

Informácie pre členov od 1.1.2019

Miesto tréovania: Honbu Dojo, Struková 13, Bratislava – Prievoz

Tréningy: podľa prílohy (bude i na stránke klubu a v dojo)

Tréningy: dodržať časy a skupiny!

Poplatky za tréovanie od 1.1.2019:

- Platba na účet klubu: **SK121100000002625766523**
- Platba vždy do 15. v mesiaci (ideálne trvalý príkaz).
- Informácia pre prijímateľa: do poznámky meno cvičenca a mesiac.
- Cvičenec do 17 rokov: 30€/mesiac
- Cvičenec 18+: 35€/mesiac
- Viacerí z rodiny: 10% zľava (na žiadosť)
- Nečlenovia klubu TJ BUDO a KK Duvikan: 5€/tréning, resp. 35€/mesiac

Klubové semináre (podľa rozhodnutia/dohody Trénerskej rady):

- V sobotu doobeda – 10:00 – 12:00.
- Poplatok 5€/cvičenec/seminár.

Ceremoniál na začiatku a konci tréningu a správanie sa v novom Honbu dojo:

- Pri vstupe do dojo sa treba ukloniť – vzdáva sa česť miestu v ktorom sa cvičí– vyššie pásy to budú vyžadovať od nižších technických stupňov a u detí (úklon musí byť prevedený dôkladne, nie len nejaké myknutie telom).
- Po vstupe do dojo sa každý ukloní najvyššiemu technickému stupňu, následne sa nižšie technické stupne ukláňajú vyšším (aj rovnaké stupne sa ukláňajú navzájom).
- Na úklon sa odpovedá úklonom.

- **Úvodný ako aj záverečný pozdrav** – najvyšší z učiteľov určí, či sa prevedie v seize (kto nemôže, môže ísť do tureckého sedu alebo zostane stáť) alebo po stojačky. Úvodný ceremoniál – vedie – hovorí najvyšší technický stupeň stojaci v rade: **Kiocuke** (učiteľ/ učiteľia sa otočia k „svätému miestu“ – fotografiám majstrov, oltáru), **rei, mokuso, mokuso yame, shomen ni- rei** (shinsei ni-rei) – po tomto sa učiteľia otočia k žiakom, **senzei ni-rei, otagai ni-rei**.
- Na začiatku tréningu, pri úvodnom ceremoniáli, pri úklone majstrom (senzei ni-rei), žiaci hovoria - nahlas: „**yoroshiku onegaishimasu**“ (jorošiku onegajšimas), majster/majstri žiakom „**otsudare samades**“ (ocudare samades), na konci tréningu, pri záverečnom ceremoniáli, pri úklone majstrom (sensei ni rei), žiaci hovoria - nahlas: „**arigato gasaimashita**“. (arigato gozamašita)
- Pri absencii trénerov (učiteľov) vedie tréning najvyšší prítomný technický stupeň.
- Počas tréningu, ak vyšší pás opraví, napomenie alebo osloví žiaka, ten odpovedá úklonom alebo slovíčkom „**hai**“ čo znamená, áno, rozumel som. Nie iným slovným prejavom dobre, okay apod.
- Ukláňa sa aj pri cvičení vo dvojiciach (partner tréning).
- Toto vyžadujeme hlavne u vyšších technických stupňov. Mladšie deti a začiatočníci musia mať vo vyšších pásoch vzor. Samozrejme, že všetky vyššie pásy to budú vyžadovať (očakávať) od nižších.

Ceremoniál v seize (v sede): Učiteľ/učiteľia po prvom rei rozhodnú, či bude ceremoniál v seize alebo v stoji. Ak v seize, idú do nej ako prvý a následne najvyšší tech. stupeň v rade zavolí seiza. Do seizi sa ide z musubi dachi najskôr na ľavú nohu, priloží sa pravá noha a najskôr na prstoch, potom sa vyrovnajú členky. Naspäť naopak. Po ceremoniáli sa najprv postavia učiteľia a potom zavolí najvyšší tech. stupeň v rade **kiricui** (vstaňte).

Postavenie, seiza:

Dan (zostupne), 1. kyu..... 9. kyu

4 3 2 Sensei 1

_____ **oltár** _____

1 – najstarší STV DAN, asistent, velí ceremoniálu, 2, 3, 4 – ďalší nositelia vyšších STV DAN, asistenti.

Zásady bezpečnosti a povinnosti cvičencov v novom Honbu dojo:

- Každý cvičenec berie na vedomie tieto Zásady a bude ich dodržiavať.
- Do dojo sa vstupuje až po trénerovi.
- Na tréning treba chodiť načas a s dostatočnou časovou rezervou na prezlečenie sa. Ak príde cvičenec neskôr, ukloní sa trénerovi, ktorý vedie tréning a následne sa riadi jeho inštrukciami.
- Do dojo sa chodí v karate gi (čisté), v zimných mesiacoch sa necháva obuv na vyhradenom mieste v dojo, v letných mesiacoch vedľa vstupu do dojo.
- Počas tréningu by cvičenec nemal opúšťať dojo, v prípade nutnosti môže požiadať o uvoľnenie trénera.
- Na tele či odeve cvičenca by nemali byť žiadne kovové alebo tvrdé predmety (náhrdelníky, náramky), aby nedošlo k zraneniu či k poškodeniu vecí. V prípade väčších náušnic ich pred tréningom odporúčame zložiť.
- Cvičenec má dbať pokynov trénera a nesmie krikom, pohybmi či inak narušovať tréning.
- Pred tréningom je potrebné ísť na WC, počas tréningu nie je vhodné prerušiť tréning odchodom na toaletu (resp. využiť na to prestávku).
- Na tréning je možné so sebou priniesť vodu, uteráčik.
- Cvičí sa naboso!
- Počas tréningu nie je dovolené telefonovať, mobilné telefóny je potrebné vypnúť a mať ich v šatni.
- Na tréningu sa nesmie žuvať žuvačka (hrozí nebezpečenstvo zabehnutia).
- Ak sledujete tréning ako necvičiaci, usadte sa na vyhradenom mieste a nenarúšajte tréning.
- Na tréning nie je vhodné nosiť cenné veci, klub ani prenajímateľ nezodpovedajú za stratu.
- Všetky zbrane na kobudo, lapy sa môžu zobrať len s povolením trénera a vždy ich cvičenec odnesie na svoje miesto.
- Pri odchode z dojo si každý cvičenec skontroluje, či si nenechal v dojo fľašu, uterák či iné veci.

- Každý cvičenec dbá o svoju bezpečnosť a bezpečnosť partnera pri cvičení vo dvojiciach.
- Každý cvičenec trénuje na vlastnú zodpovednosť. V prípade úrazu ho okamžite ohlási trénerovi. V dojo je lekárnička. Tréner ošetrí cvičenca, zváži ďalší postup a zapíše záznam o úraze do zošita evidencie úrazov. (Najbližšia nemocnica je Nemocnica Ružinov, Ružinovská 6, 821 01 Bratislava, 2,2km od dojo.)

V okolí dojo (záhrada, ostatné priestory) je zakázané sa voľne pohybovať. Na presun k dojo a k šatni cvičenec použije vyhradené chodníky. Pred tréningom sa zdržiava v šatni, resp. pred dojo. Rešpektujú sa pokyny správcu dojo, trénerov a obyvateľov okolitých bytov v areáli.

V Bratislave, 28.12.2018

Roman Naňo
správca Honbu dojo

Mgr. Daniel Baran
prezident KK Duvikan