

# Etikette.

Ved indtrædelse i træningssalen (Dojo'en) eller, når denne forlades, bukker man dybt som tegn på tilbørlig respekt for WKA og de tilstedeværende elever og instruktører. Man siger højt og tydeligt "OSU" ( Udtales Uss) Når instruktøren eller master 3. Dan sortbælte og derover træder ind i træningssalen, bukker alle med front mod instruktøren, (master) hvis en sådan er tilstede.

Dette er en Japansk tradition som vi i klubben bruger i WKA regi, det betyder respekt.

Instruktørerne skal til enhver tid vises tilbørlig respekt. Eleverne skal henvende sig til instruktører på en respektfuld måde, og aldrig tale medens instruktøren underviser.

Under træning skal der udvises den fornødne forsigtighed og agtpågivenhed, så uheld og ulykker undgås, og der skal udvises hensyn og respekt overfor enhver træningspartner, uanset race, farve eller religion.

Anstødeligt sprogbrug vil ikke blive tolereret. Bær altid korrekt påklædning til den kampdisciplin, du træner, og sørg for at din påklædning og din person, især fødderne, er ren og proper, og at neglene på hænder og fødder er kortklippede. Smykker må ikke bæres under træningen.

Når man bliver kaldt frem af instruktøren bukker man, ligeledes bukker man og siger "Osu" når instruktøren er færdig med demonstration af en øvelse. Når instruktøren retter en elev, skal man bukke som tak for hjælpen. Når man har haft sparring eller udført teknikker med en partner, skal man bukke som tak for hjælpen.

Det er forbudt at forlade træningssalen uden først at henvende sig til instruktøren. Etiketten og disciplinen skal nøje følges. Såfremt dette ikke sker, kan det ligge til grund for at en elev ikke består sin graduering.

## Åbnings & afslutningsceremoni

Når en træningsgang begyndes står alle på en lige række, højeste grad først mod højre.

På instruktørens kommando " Yoi" står alle klar.

På instruktørens kommando " Seiza" bukker alle og sætter sig ned på knæ med knyttede hænder på lårene og albuerne ind til kroppen.

Ved kommando " Mokuso" lukker man øjnene og sidder fuldstændig stille.

Ved kommando " Mokuso Yame" åbner man øjnene op og bukker for instruktøren som tak for træningen.

Når timen afsluttes, følges samme procedure, dog udvidet med at der bukkes en ekstra gang for at vise respekt for hinanden.

## Lidt ekstra:

Osu :	betyder, tålmodighed, respekt, taknemmelighed alt i et ord.
Fudo Dachi :	betyder klar stilling, rank ryg hænderne foran kroppen, klar til at modtage instrukser
Yame :	betyder at man stopper med det man laver (afslutter en øvelse)
Shime:	betyder start øvelsen/gå i gang
Mokuso:	betyder luk øjnene