Viktigt papper tillhör:

Välkommen till Goju-kai Karate-do!

"Hård mjuk stil/org. Tom hands väg"

DOJOREGLER

1. Dojon är en plats där Du får träning och undervisning. Kom i god tid, uppträd korrekt och visa respekt.

2. Innan Du går in i och ut ur dojon stannar Du, bugar in mot dojon och hälsar med ett tydligt "USS". Inga skor i dojon.

3. Instruktörer och högre graderade skall hälsas med ett ljudligt "USS". De tituleras alltid "SEMPAI", från 3 dan med "SENSEI", alt ev. "SHIHAN", vår chefinstruktör Ingo de Jong 9 dan tituleras "HANSHI".

4. När någon av instruktörerna kommer in i dojon skall den elev som först observerar detta påkalla uppmärksamhet med ett ljudligt "KIOTSKI". Alla upphör då med sin verksamhet, vänder sig mot den inkommande, hälsar med en bugning samt "USS" när kommando ges. Ex: Kiotski - Sensei - ni - Rei.

5. Dojon skall hållas ren och i ordning. Tveka inte att städa eller torka upp osv.

6. Rökning i dojon är förbjudet, likaså träning under påverkan av alkohol eller droger.

7. En ren och komplett gi, personlig renlighet o kortklippta naglar bör vara självskrivet för varje karate- ka.

8. Under träning får ringar och andra smycken inte bäras, ej heller andra märken på gin än GOJU -näven och ev. landslagsemblemet.

9. Innan träningen börjar respektive slutar så bugar vi osv, den högst graderade eleven leder ceremonin.

- SEIRETSU	= ställ upp
- SEIZA	= sitt ner
- MOKUSO	= blunda
- MOKUSO YAME	= sluta blunda
- SHOMEN-NI-REI	= hälsa karatesymboliken
- KAISO-NI-REI	= hälsa grundaren Gogen Yamaguchi Hanshi
- YAMAGUCHI SAIKO SHIHAN-NI-REI	= hälsa Saiko Shihan, vår stormästare Goshi Yamaguchi
- HANSHI /SHIHAN el SENSEI-NI-REI	= hälsa mästaren el. läraren
- SEMPAI-NI-REI	= hälsa senioren /hjälptränaren
- OTTEGAI-NI-REI	= hälsa varandra
- TATE	= stå upp

10. Träna under koncentration och tystnad. När Du fått hjälp eller blivit rättad, svara med ett ljudligt "HAI".

11. Om Du inte deltar i träningen, se på under tystnad och stör ej.

12. Om Du någon gång kommer för sent till träningen, utför då bugningsceremonin (tyst) på egen hand, hälsa Din instruktör med ex. "USS SENSEI/ SEMPAI" och vänta på tecken att få delta i träningen.

13. Om Du måste lämna träningen före utsatt tid skall Du tala om det för instruktören innan träningen börjar. Utför sedan bugningsceremonin på egen hand innan du lämnar dojon.

14. Om Du under träningen plötsligt måste lämna dojon, tala först med instruktören och få tillstånd.

15. Respektera Din tränare och Dina träningskamrater, samt reglerna och den japanska budo etikett som enligt traditionen lärs ut allt eftersom utbildningen fortgår.

Lycka till!