



Goju-kai Karate-do Kaizen

改
善

Shomen Zazen en Dojo-etiquette

Algemeen

Een karateles wordt geopend en afgesloten met een moment om ons voor te bereiden op de karatetraining en om ons te helpen na te denken over wat we hebben geleerd. Buiten de opening en sluiting zijn er regels die bedoeld zijn om ons te helpen respect en waardering te tonen voor de dojo, de sensei en de medeleerlingen. De bedoeling van de regels wordt pas helemaal duidelijk als je je langer en meer met het karate bezighoudt. Dan ga je echt het unieke zien van het Japanse budo; (zelf-)perfectionering kan alleen plaatsvinden door oefenen, trainen en leren. Door deze regels in de dojo-etiquette wordt het mogelijk om goed en veilig les te geven. Lees de regels goed en hou je eraan in de dojo.

Kleding

De karate-gi moet schoon en gestreken zijn, het embleem op de linkerborst en de band volgens de behaalde graad.

Groeten

Bij het betreden van de dojo (trainingszaal) groet je (buiging) en zeg je: **onagai shi masu (wilt u mij leren)**.

Bij het verlaten van de dojo groet je (buiging) en zeg je: **arigato gozai mashita (hartelijk dank)**.

De woorden onegai shi masu en arigato gozai mashita worden ook gezegd tesamen met een groet (buiging) tegen de leraar en/of tegen de medeleerlingen en/of naar de voorzijde van de dojo (shomen).

Bij binnenkomst van de leraar of leraren in de dojo brengt de op dat moment hoogst gegradueerde in de dojo op de volgende manier de groet en zegt: **kiotsuke (attentie)** en noemt de titel(s) met daarachter de achternaam van de leraar gevolgd door **rei (buig)**. Hierop richt je je naar de leraar in kwestie en na het noemen van de naam groet je door het maken van een buiging en het gelijktijdig uitspreken van **onagai shi masu (wilt u mij leren)**. Ditzelfde herhaalt zich bij het verlaten van de dojo door de leraar. Alleen wordt er dan groet met het uitspreken van **arigato gozai mashita (hartelijk dank)**.



Goju-kai Karate-do Kaizen

改
善

Zazen

Bij aanvang en einde van de les wordt zazen gehouden in **seiza (formele kniezit)**. Dit is bedoeld als een korte meditatie en als groet naar de grondlegger van de organisatie, de Saiko Shihan, de aanwezige leraren en de medeleerlingen. Na de oproep seiza (meditatie/groet) van de leraar is het zaak om je zo spoedig mogelijk en op correcte wijze, dus in volgorde van kuy- en/of dan-graden, op te stellen.

Deze meditatie/groet wordt als volgt in het Japans uitgesproken:

Mokuso	Ogen dicht (start meditatie)
Mokuso-naotte	Ogen rustig open (einde meditatie)
Shomen kaiso ni tai shite rei	Groet shomen, tevens grondlegger organisatie Gogen Yamaguchi Kaiso
Naotte	Einde groet
Saiko Shihan ni tai shite rei	Groet shomen, tevens stijl leider Goshi Yamaguchi Hanshi
Naotte	Einde groet

En vervolgens indien aanwezig en/of van toepassing in de dojo:

Van den Dries Shihan ni tai shite rei	Groet Shihan
Naotte	Einde groet
Yokyo ni tai shite rei	Groet Jokyo
Naotte	Einde groet
Shidoin ni tai shite rei	Groet Shidoin
Naotte	Einde groet
Sensei	Groet Sensei
Naotte	Einde groet
Senpai ni tai shite rei	Groet

Hai

Het is gebruikelijk dat wanneer de leraar iets heeft uitgelegd de leerlingen dan antwoorden met **hai (ja)**. Wanneer je iets niet begrijpt vraag het dan, maar spreek dan wel de leraar aan met de juiste titel.

Te laat binnenkomen

Wanneer je te laat op de les verschijnt dan groet je als je binnenkomt (zoals in het begin beschreven staat) en daarna groet je zelf vanuit seiza (2x) achter in de dojo naar de voorkant van de dojo (shomen).

Je begint zelf met de warming-up en wacht totdat de leraar je bij de les indeelt.



Goju-kai Karate-do Kaizen

改
善

Hygiëne en veiligheid

Persoonlijke hygiëne is tijdens de beoefening van karate van het grootste belang. Zorg er dus voor dat je, voordat je de dojo betreedt, schone voeten hebt en aan zowel handen als voeten kort geknipte nagels.

Ook dien je zorg te dragen voor een schone en gestreken karate-gi. Verder is het niet geoorloofd sieraden te dragen. Snoep, kauwgom, e.d. zijn tijdens de les verboden.