

Het Dojo reglement

Muga Mushin Ryu - Karate Do.

Dojo adressen: Alleeweg 36 en dependance Torenstraat 1-5.



Het woord Dojo betekent: de plaats waar je de "Do", de ontwikkelingsweg, bewandelt. Het bewandelen van die Weg vraagt om geconcentreerde aandacht. Een aandachtige en **respectvolle** houding is zeer belangrijk in de Oosterse krijgskunsten.

De onderstaande regels zijn eveneens bedoeld om jouw veiligheid in de Dojo ten allen tijde te waarborgen.

We stellen daarom dat iedere karate student van jong tot oud dit reglement leest en toepast:

1. Respect en waardering betonen aan de leraren, die jou de gelegenheid bieden om te leren en je te ontwikkelen.
2. Respectvol omgaan met je omgeving, de plaats die je daartoe de gelegenheid biedt.
3. Respectvol omgaan met je medebeoefenaars, omdat zij jou de gelegenheid tot leren, ervaren en ontwikkelen bieden.
4. Respectvol omgaan met jezelf. Een leraar zal evenmin accepteren dat je een ander respectloos benadert.

Wij verwachten van al onze leerlingen dat zij zich aan het Dojo reglement houden en Karate beoefenen volgens de Zeven Waarden van onze club Muga Mushin Ryu te weten :

rechtvaardigheid, moed, welwillendheid, respect, eerlijkheid, eer en toewijding.

Elke leerling heeft hierbij een voorbeeldfunctie voor zijn of haar medeleerlingen.

Als de leerling minderjarig is verwachten we van de ouders/ verzorgers dezelfde houding in de Dojo.

1. Algemene gedragscode

1.1. De toegangsdeur van de gymzaal is 15 minuten voor aanvang van de les open. Kom dus niet te vroeg want dan sta je buiten voor een gesloten deur. Kom in ieder geval op tijd zodat bij aanvang van de les iedereen aanwezig is.

1.2. Tijdens de les verlaat niemand de Dojo of de mat zonder toestemming van de lesgever.

1.3. De Dojo is niet verantwoordelijk voor eventuele diefstallen. Diefstallen of vandalisme door leerlingen in de school betekenen definitieve uitsluiting van de leerling in kwestie.

1.4. Op de mat zal discipline gehandhaafd worden en zal elke leerling steeds de leraar en andere leerlingen met respect aanspreken en behandelen.

1.5. De leerlingen doen alles om het imago van het karate én Karateschool Muga Mushin Ryu hoog te houden, zowel tijdens lessen en activiteiten van de school als er buiten.

1.6. Karatetechnieken mogen enkel gebruikt worden als (zelf)verdediging en niet om anderen opzettelijk pijn te doen. Karate mag enkel buiten de Dojo gebruikt worden als er in geval van wettelijke (zelf-)verdediging geen andere mogelijkheid is. Wie zich hier niet aan houdt, kan verzocht worden om de school definitief te verlaten.

1.7. Het doel van de lessen is zowel lichaam als geest te verbeteren.

1.8. Elke leerling laat de Dojo en de kleedruimtes steeds in ordelijke staat achter.

2. Toeschouwers/ouders

2.1. Toeschouwers mogen tijdens de eerste week van de maand (dit noemen we de kijkweek) in de Dojo de les volgen op voorwaarde dat zij dit in stilte doen en de les op geen enkele manier verstoren. Alle andere weken wordt er zonder toeschouwers getraind. Alleen bij hoge uitzondering **in overleg met bestuur of één van de aanwezige sensei's** is aanwezigheid gewenst.

2.2. Ouders van proeflessers mogen tijdens de eerste proefles van hun zoon/dochter meekijken (ook als deze proefles buiten de kijkweek valt).

2.3. Elke toeschouwer in de Dojo aanvaardt het Dojo-reglement en leeft het na.

2.4 Is een goede supporter en geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen.

2.5 Houdt zich afzijdig ten opzichte van de begeleiding van de leden door trainers en begeleiders.

2.6 Bij wangedrag van leerling of ouder van leerling volgt verwijdering van karateschool. Restitutie van lesgeld is niet mogelijk.

2.7 Karateschool behoudt zich het recht trainingsuren en locaties aan te passen.

3. Kinderen

3.1. Voor de veiligheid van de leerlingen gelieve de kinderen IN de kleedkamer of Dojo af te zetten en weer op te halen.

3.2. Ouders dienen hun kinderen op tijd af te halen. De school is geen naschoolse opvang.

4. Persoonlijk verzorging en hygiëne

4.1. Vóór je op de mat komt, zorg je ervoor dat je lichaam (inclusief haar en nagels) gewassen is en dat je tanden geпоetst zijn om onaangename lichaamsgeuren te vermijden.

4.2. Je zorgt ervoor dat je tijdens de les kortgeknipte en zuivere nagels van zowel handen als voeten hebt. Dit is nodig om tijdens de lessen verwondingen te voorkomen.

4.3. Het is verboden om te eten in de Dojo (dit geldt ook voor kauwgom).

4.4. Het is verboden om juwelen (horloges, ringen, kettingen, vriendschapsbandjes, piercings, metalen haarclips, etc.) of scherpe voorwerpen te dragen op de mat. Ook een hoofddoek, linten en andere versieringen zoals diademen, metalen haarclips en spelden zijn verboden. Sieraden die je niet kan af of uitdoen, moet je melden en tevens aftape (dit tape wordt niet door de school ter beschikking gesteld).

4.5. Lang haar dat in je gezicht kan hangen moet opgebonden worden. Dit mag om veiligheidsredenen enkel met een haarelastiekje gedaan worden. Je haar moet zuiver zijn en de lengte van je haar mag geen gevaar opleveren.

4.6. Breng steeds de leraar vóór de les op de hoogte van eventuele verwondingen of lichamelijke problemen die je hebt. Breng ook je oefenpartner hiervan op de hoogte.

4.7. Als je tijdens een les op de mat een verwonding oploopt, moet deze onmiddellijk worden verzorgd. De school stelt hiervoor steeds een E.H.B.O.-set ter beschikking tijdens de lessen. Koeling kan eventueel middels koud water.

4.8. Het wordt afgeraden om minder dan twee uur vóór de start van de lessen nog te eten.

4.9. Loop nooit met schoenen aan op de mat/vloer. Dit kan de mat of vloer bevuilen en/of onherroepelijk beschadigen.

4.10. Het dragen van een bril, lenzen of een beugel tijdens de lessen wordt op eigen risico toegestaan.

4.11. Ga steeds vóór de les naar het toilet.

5. Basiskleding

5.1. Je draagt een wit karatepak zonder versiering of emblemen. Uitzondering vormt het Muga Mushin Ryu embleem dat gedragen mag worden op de linker borstzijde van het jasje. (emblemen zijn verkrijgbaar via de sensei's)

5.2. De band (obi) moet zo lang zijn dat aan beide zijden van de knoop ongeveer 15 cm overblijft. De kleur van de band (obi) die gedragen wordt geeft de huidige karategraad van de leerling aan.

5.3. Was en strijk je karatepak regelmatig. Zorg ervoor dat je steeds met een zuivere karatepak op de mat komt.

5.4. Je band (obi) is steeds correct geknoopt en je draagt hem op de juiste manier.

5.5. Vrouwelijke leerlingen moeten een **effen wit** T-shirt onder hun karatejas dragen. Mannelijke leerlingen dragen in principe geen hemd of T-shirt onder hun karatejas.

5.6. De karatejas moet, als hij met de band rond het middel is vastgeknoopt, minimaal de heupen bedekken en mag echter niet meer dan 3/4de deel van het dijbeen bedekken.

5.7. De mouwen van de karatejas mogen niet op de handen komen en moeten minstens de helft van de onderarm bedekken.

5.8. De pijpen van de broek moeten ten minste 2/3 deel van het scheenbeen bedekken en mogen niet lager komen dan het enkelgewricht.

5.9. Het dragen van schoenen of kousen op de mat is altijd verboden.

5.10. Vóór het betreden van de mat zorgt elke leerling dat zijn of haar karatepak volledig in orde is.

5.11. Het omkleden vóór en na de lessen gebeurt steeds in de kleedruimtes. De school is echter niet verantwoordelijk voor eventuele diefstallen of beschadigingen.

6. Tijdens de les

6.1. Bij aanvang van de les verzamelen alle leerlingen zich op de mat. De les begint zodra de leraar de aanwezige leerlingen oproept om zich op te lijnen voor het groetceremonieel.

6.2. De les wordt geopend en afgesloten door middel van een groetceremonieel. Dit ceremonieel wordt zittend op de knieën gedaan en iedereen wordt geacht hieraan deel te nemen (behalve bij een knieblesure waardoor zitten op de knieën niet mogelijk is). Het groetceremonieel heeft geen religieuze achtergrond maar is een onderdeel van de karatetraining.

6.3. Mocht je van tevoren weten dat je niet op een les kan komen, laat dit dan weten aan de leraar. De leraar plant de lessen gericht op de komende examens, daarbij rekening houdend met het niveau van de leerlingen die op de les verwacht worden.

6.4. Probeer elke les op tijd te komen. Als je te laat komt, **dan loop je zeker niet zomaar de lesruimte in**. Je gaat aan de rand van de lesruimte in seiza zitten met je gezicht naar de shomen-zijde en je wacht tot de leraar je toestemming geeft om de zaal te betreden. Eventueel steek je een arm op zodat de leraar je ziet zitten. Nadat de leraar je toestemming heeft gegeven, groet je rechtstaand (ritsu-rei) met het gezicht naar de Shomen en

betreed je de lesruimte. De leraar kan je een oefening opleggen zoals push-ups. Deze oefening dient niet beschouwd te worden als straf maar wel als compensatie voor de reeds gemiste les en/of opwarming.

6.5. Wie niet tot het einde van de les kan blijven, verwittigt de leraar vóór het begin van de les (incidenteel wordt dit toegestaan).

6.6. Terwijl de leraar technieken uitlegt en/of demonstreert luisteren de leerlingen aandachtig en zwijgen ze. Vragen stellen kan altijd achteraf. Als je tijdens de uitleg iets wilt vragen, steek je je hand op om de leraar te laten weten dat je een vraag hebt. Je stelt je vraag pas als de leraar jou daarvoor de gelegenheid geeft.

6.7. Karate is een (zelf)verdedigingsdiscipline, maar ook een kunst. Dat wil zeggen dat je goed moet luisteren en kijken naar wat de leraar vertelt en voordoet. Probeer geen technieken uit die je niet krijgt aangereikt door de leraar.

6.8. Tijdens de les is het, om veiligheidsredenen, verboden de mat te verlaten en/of te betreden zonder toelating van de leraar. Als je naar het toilet moet of geblesseerd bent, vertel je dit aan de leraar zodat hij zich niet nodeloos ongerust hoeft maken omwille van jouw afwezigheid.

6.9. Tijdens de les is het verboden te spreken over andere zaken dan de gegeven oefeningen en zelfs dan nog op gedempte toon en dient er niet meer gepraat te worden dan strikt noodzakelijk is. Leerlingen mogen in de Dojo nooit roepen behalve bij een kiai.

6.10. Als je tijdens het luisteren naar de instructies van de leraar wilt gaan zitten, dan doe je dat altijd met een rechte rug en nooit hangend of half liggend op de mat. Hierbij zorg je ervoor dat je voeten zich dicht bij je lichaam bevinden (bijvoorbeeld in kleermakerszit), zodat de leraar niet over je benen kan vallen of erop kan stappen. Om dezelfde reden ga je ook nooit liggen op de mat.

6.11. Wanneer je samen met je partner oefent, is het van belang dat de aanvaller (tori) de aanval op de juiste manier inzet. Gebeurt dit niet, dan kan de verdediger (uke) de techniek niet goed inoefenen. Ook kan dit gevaarlijk zijn, zowel voor uke als voor tori. Overleg dus steeds met je partner. Spreek af om de eerste keren dat je een techniek inoefent, extra voorzichtig te zijn en, indien nodig, wat trager aan te vallen. Voer daarna de snelheid en de intensiteit op. Voor sommige technieken en zeker voor de hogere graden is het van belang dat tori de aanval echt doorzet zodat uke gebruik kan maken van de kracht en de snelheid van tori.

6.12. Bij het toepassen van technieken uit het Karate kunnen de gevolgen zeer ernstig zijn. Veel technieken kunnen bijvoorbeeld in kneuzingen resulteren. Wanneer iemand met zijn of haar vlakke hand minstens tweemaal afklopt, betekent dit dat deze leerling pijn voelt. Dit noemt men "afkloppen". De oefening wordt dan onmiddellijk beëindigd. Wie ervoor kiest om zich hier niet aan te houden, oefent niet volgens de waarden van Gichin Funakoshi en het reglement van onze club Muga Mushin Ryu en kan bijgevolg verzocht worden om de school definitief te verlaten.

6.13. Respecteer altijd je oefenpartner en tracht te allen tijde blessures bij hem of haar te voorkomen. Hou rekening met zijn of haar niveau en lichamelijke toestand (leeftijd, conditie, bepaalde lichamelijke beperkingen, oude blessures, etc.).

6.14. Bij het beoefenen van een vechtkunst als sport zal het nooit om een echt gevecht gaan. Ten behoeve van een veilige beoefening worden de technieken niet 'full contact' doorgezet en de effecten ervan deels gesimuleerd. Wanneer een Karateka bijvoorbeeld tijdens een oefening zijn of haar oefenpartner met de knie in het kruis raakt, doet deze Karateka dit nooit voluit. De partner suggereert in plaats daarvan wel het effect door dubbel te slaan waardoor uke de rest van de techniek correct kan uitvoeren.

6.15. Ga respectvol om met al het materiaal dat de school ter beschikking stelt om te trainen: stoot- en trapkussen, oefenwapens, bokszak, etc. Ga niet op de kussens zitten. Gooi of sleep de kussens niet. Karateka's helpen mee om na de les het gebruikte materiaal op te ruimen.

7. Beschermende uitrusting

- 7.1. Karateka's kunnen tijdens het vrij vechten het best handbeschermers en een beetje dragen.
- 7.2. Andere beschermers zoals scheenbeschermers, voetjes, borstbeschermer en een tok zijn toegestaan.
- 7.3. Ondanks het dragen van beschermende uitrusting is het ontstaan van blessures niet uitgesloten en iedere leerling is zich hiervan ook bewust en traint volledig op eigen risico.
- 7.4. Blessures ontstaan tijdens een karatetraining kunnen nooit verhaald worden op de school of op een medeleerling.
- 7.5. Je zorgt ervoor dat niet alleen je lichaam en je kledij maar ook je beschermende uitrusting zuiver is vóór je op de tatami komt.

Als iedereen zich aan bovenstaande regels houdt, is het prettig vertoeven in de Dojo's van Muga Mushin Ryu en zullen de lessen vlot, goed en aangenaam verlopen voor iedere aanwezige.