

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

### **ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУДО**

Додзе, в котором занимаются КУДО, не является спортивным залом. Додзе (если на это нет непосредственного разрешения Сэнсэя) не должно использоваться ни для каких других целей, кроме регулярных запланированных занятий.

#### **Правило 1. Уважительное отношение к Додзе.**

Занимающиеся должны выполнять поклон при входе и выходе в Додзе, соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к инвентарю, использовать помещение строго по его назначению.

#### **Правило 2. Уважительное отношение ко всем Сэнсеям организации (инструкторский состав клуба «VORTEX», руководителям Федерации КУДО, к старшим ученикам - Сэмпаям).**

Ученик должен первым сделать поклон Сэнсэю при встрече. Таким же поклоном ученик выражает свою благодарность за объяснение и полученную новую информацию. Ведущие спортсмены должны ставить Сэнсэя в известность о причинах отсутствия на тренировке. Необходимо строгое соблюдение субординации, не допускаются панибратские отношения между Сэнсэем и учеником.

Ученик обязан следовать всем указаниям Сэнсэя в ходе тренировочного процесса. Только Сэнсэй решает, будет он вас обучать или нет. Вы не можете «купить» технику. Ежемесячные членские взносы обеспечивают Вам место для практики и предоставляют скромную возможность выразить свою благодарность за получаемые знания. Каждый ученик обязан вовремя вносить взносы.

Наставления Сэнсэя – только небольшая часть обучения. Повышение мастерства Ученика в значительной мере зависит от его трудолюбия и усердия. Если Сэнсэй показывает Вам, как улучшить исполнение приёма или делает какие-либо замечания, будьте предельно внимательны и не забудьте поблагодарить его поклоном. Если по какой-либо причине необходимо задать вопрос Сэнсэю, подойдите к нему (никогда не подзывайте его к себе), поклонитесь, после чего задайте свой вопрос.

### **Правило 3. Выполнение общепринятых ритуалов и условий посещения тренировок, корректное отношение к партнерам по занятиям.**

Занятия начинаются с построения и ритуала поклонов из положения «сейдза» - сидя на коленях. Старший ученик (старший пояс после Сэнсэя) дает команду о приветствии учениками Сэнсэя: сэнсэй-ни-рей, после чего все присутствующие приветствуют друг друга общим поклоном и делают поклон Додзе. Этим же ритуалом занятие заканчивается.

Опоздания на занятия должны быть исключены, однако, если это всё же случилось, лучше подождать окончания церемонии приветствия и, получив разрешение Сэнсэя, присоединиться к занимающимся. Не следует входить в зал, в то время когда Сэнсэй объясняет технику. Следует дожидаться конца объяснения и только после этого войти. Опоздавший самостоятельно выполняет ритуал поклонов (Сэнсэю, всем присутствующим, Додзе), делает короткую разминку и только после этого приступает к тренировке.

Сведите разговоры на татами к абсолютному минимуму. Во время занятий на Вас не должно быть никаких украшений (часы, браслеты, цепочки и т.д.) во избежание нанесения травм себе и партнерам. Не покидайте татами во время тренировки, исключением являются те случаи, когда Вам нанесена травма или Вы заболели. Во время выполнения приёмов следует страховать партнёра, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. При нанесении ударов в спарринговой отработке запрещается наносить удары в полную силу или умышленно травмировать партнера.

Каждый Ученик должен носить доги (куртка и брюки) с символикой КУДО. Доги может быть синего или белого цвета. Пояс должен быть белого цвета (если Вы не аттестованы на КЮ). Правый отворот куртки доги должен быть внутри, а левый отворот покрывает его. Этот японский обычай меняется только тогда, когда человека готовят к похоронам. Пояс должен быть завязан с равными концами. Это последнее, что Вы делаете перед тем, как выйти на татами.

**ЕСЛИ ВЫ НЕ В СОСТОЯНИИ СОБЛЮДАТЬ ЭТИ ПРАВИЛА, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОБУЧАТЬСЯ КУДО В ЭТОМ ДОДЗЕ.**