

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

### ПРИ ИЗУЧЕНИИ REAL AIKIDO

Практика Real Aikido включает определённые правила этикета, которые обязаны выполнять все ученики клубов Real Aikido.

1. Ученик должен прибыть на место занятий за 10-15 минут до начала тренировки.
2. Перед тренировкой всегда снимайте украшения, чтобы не допустить всевозможные травмы для себя и других. Не оставляйте ценные вещи (документы, деньги, телефоны, украшения) в раздевалке. Поместите эти вещи в маленький мешочек, пакет, спортивную сумку и положите их в специально отведённое для этого место в тренировочном зале.
3. При входе и выходе из тренировочного зала всегда делайте поклон.
4. Всегда входите в зал в сменной обуви, которая ставится в один ряд, вдоль края татами, пятками к нему, либо носками к стене.
5. Если вы хотите привести на тренировку своего знакомого человека, чтобы познакомить его с Real Aikido, всегда заранее спросите разрешение и получите одобрения своего учителя.
6. Когда вы заходите на ковёр борьбы (татами), вы должны поклониться.  
Уходя с ковра - поклон.
7. Нельзя опаздывать и пропускать занятия. Регулярность посещения тренировок - одно из основных требований при изучении Real Aikido. Если вы болели или пропустили занятия по какой-то другой причине. Необходимо подойти к учителю и объяснить причину отсутствия.
8. Всегда, когда вы опоздали или хотите уйти раньше, сядьте на краю татами у входа в зал и получите разрешение инструктора. 9. Во время тренировки нельзя громко разговаривать. Если учитель что-то

объясняет или показывает группе, то все ученики должны молчать, внимательно слушать или следить за движениями своего инструктора. Только по команде учителя все ученики группы начинают разучивать и повторять показанное. Если вы хотите что-то спросить у инструктора, сядьте на край татами около своего тренировочного места и подождите, когда к вам подойдут (либо поднимите руку, чтобы вас заметили). Никогда не зовите своего учителя криком через весь зал.

10. В тренировочном зале к учителю обращайтесь «Сенсей» или «Учитель»; к старшему ученику «Сенпай».

За пределами зала к инструктору можно обращаться в свободной, но уважительной форме.

11. Когда начинаете работать с партнёром, всегда делайте поклон друг другу. Обращение к учителю в тренировочном зале начинается с поклона.

12. С партнёром отработывайте техники очень осторожно (тем более, если техника вам не знакома или плохо отработана), постоянно помня об уровне и способностях своего напарника. Если партнёр во время занятий начинает терять контроль над своими действиями и эмоциями, или нарушать общие правила поведения в зале, то следует немедленно сообщить об этом инструктору.

13. Одно движение Real Aikido может привести к серьёзной травме, поэтому всегда строго соблюдайте указания того, кто ведёт урок (учитель, старший ученик). Будьте очень внимательны! Во время учебного процесса в тренировочном зале, у вас не должно быть противников и соперников.

Воспринимайте своих партнёров как людей, помогающих вам изучать боевое искусство! Уважайте друг друга и относитесь с пониманием к менее опытным ученикам!

14. Младшие ученики обязаны с уважением относиться к старшим ученикам

(имеется ввиду по времени продолжительности занятий и степени аттестаций). Всегда прислушивайтесь к замечаниям более опытных учеников и внимательно выполняйте их требования и наставления (особенно, когда старшие ученики замещают учителя).

15. Тренировка всегда начинается и заканчивается по команде учителя или старшего ученика. И только после их разрешения, ученики могут свободно перемещаться по залу и разговаривать.

16. Все ученики должны следить за чистотой тренировочного зала и раздевалок. Недопустимо преднамеренно ломать и портить имущество зала!

17. Всегда относитесь добросовестно к личной гигиене.

Человек, практикующий Real Aikido, должен придерживаться следующих правил:

- строго соблюдать режим дня, регулярно тренироваться, отдыхать, принимать пищу и т.д.
- содержать в чистоте кожу, волосы, ногти, одежду, кимоно; приходить в зал с чистыми руками и ногами (женщинам и девушкам не иметь косметики, убирать длинные волосы в специальные причёски и стричь ногти)
- после занятий обязательно мыться в душе
- кимоно и спортивный тренировочный костюм стирать не реже одного раза в неделю; куртку от кимоно просушивать после каждого занятия. Дефекты одежды устраняют до занятий. Кимоно должно быть подогнано точно по росту (это относится и к спортивному костюму) и всегда выглажено.
- Недопустимо приступать к тренировке в грязном или мятом кимоно (спортивном костюме).

18. Занимаясь в платной группе, оплачивая членские взносы и обучение, знайте, что вы помогаете покрыть не только затраты на текущие расходы клуба по содержанию тренировочного зала (аренда, коммунальные платежи, ремонт, приобретение инвентаря, зарплата инструкторам, реклама и т.д.), а так же

улучшить материальную и техническую базу клуба. Что в свою очередь, влияет на повышение уровня преподавания и процесса обучения, путём возможности повышать квалификацию инструкторов на платных международных семинарах и сборах, как в Эстонии, так и за её пределами. Всё это в целом влияет на развитие Real Aikido, не только в отдельном клубе, но и в Эстонии в целом. Поэтому долг каждого члена клуба – вносить свою оплату вовремя.

19. Ученик может быть исключён из клуба:

- за невыполнение требований руководства клуба и условий членства в клубе
- за грубое нарушение правил этикета
- за систематическое нарушение правил оплаты
- за недостойное поведение за пределами зала, порочащее звание ученика

клуба Real Aikido

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ХОРОШЕЙ ПРАКТИКИ REAL AIKIDO!**