



Dojo-etiquette en procedure.

In Kyokushin Karate is dojo-etiquette een belangrijk aspect dat respect, discipline en correct gedrag benadrukt. Hier zijn enkele belangrijke punten van dojo-etiquette:

1. **Binnenkomen en Verlaten van de Dojo:** Bij het binnenkomen of verlaten van de dojo is het gebruikelijk om bij de deur te staan, te buigen en "Osu" te zeggen. Dit toont respect voor de dojo en iedereen die aanwezig is. Na binnenkomst groet je alle Dan-graden aan beginnend met de hoogste in graad aanwezig.
2. **Op Tijd Komen:** Op tijd komen is essentieel. Als je te laat bent, betreed dan de dojo stilletjes, kniel in seiza (formele knielhouding) met je gezicht van de klas af en je ogen gesloten, en wacht op toestemming van de instructeur om deel te nemen aan de training.
3. **Respect:** Toon respect voor alle studenten en instructeurs. Dit omvat groeten voor en na het werken met een partner of bij het aanspreken van iemand met een hogere graad. Spreek instructeurs altijd aan met hun juiste titels, zoals Senpai, Sensei of Shihan.
4. **Gedrag Tijdens Training:** Onderbreek of corrigeer hogere banders niet. Als je vragen hebt of je gi (uniform) moet aanpassen, doe dit dan respectvol en discreet. Als je in de klas wordt opgeroepen, reageer dan snel en met eer.
5. **Persoonlijke Hygiëne en Uiterlijk:** Handhaaf hoge normen voor persoonlijke hygiëne. Je gi moet schoon en netjes zijn, en persoonlijke verzorging, zoals getrimde nagels, is belangrijk. Het dragen van sieraden en make-up tijdens de training is niet toegestaan.
6. **Gedrag Tijdens Kumite (Sparren):** Oefen kumite alleen onder toezicht van een instructeur. Respecteer je tegenstander en erken goede technieken met "Osu" zonder het gevecht te stoppen. Wees voorzichtig bij het sparren met minder ervaren of kleinere partners.

Deze richtlijnen helpen een respectvolle en gedisciplineerde trainingsomgeving te handhaven, wat de waarden van Kyokushin Karate weerspiegelt.

Seiza en de Groetprocedure:

Seiza:

Op het teken "Seiza" van de leraar gaat iedereen, beginnend met de hoogst gegradueerde leerling vooraan, direct zitten in seiza (kniezit) met het zitvlak op de hielen en de vuisten in de liezen. Dit gebeurt op volgorde van graad, met de leerling met de hoogste graad rechts vooraan.

Openingsceremonie:

De Senpai met de hoogste 1e Dan graad leidt de openingsceremonie. Hij of zij controleert eerst of iedereen in de juiste houding zit en roept vervolgens luid "Mokuso" (ogen dicht). Iedereen sluit de ogen en wacht op het bevel "Mokuso yame" (ogen open).

Groet aan de Tempel:

Daarna volgt "Shinden-ni-rei", de groet aan de tempel (de trainingszaal), waarbij iedereen belooft zich zowel lichamelijk als geestelijk volledig in te zetten. Dit gebeurt op de Kyokushinkai manier door de vuisten met de knokkels van de wijs- en middelvingers op de grond voor je te plaatsen en te buigen terwijl je naar voren blijft kijken. Zorg ervoor dat het zitvlak aangesloten blijft op de hielen. Hierbij zeg je niks.

Groet aan de Shihan, Sensei en Senpai:

De Shihan draait zich om en zit nu recht tegenover de leerlingen. De Senpai roept "Shihan-ni rei", waarop iedereen groet met de knokkels op de grond en een duidelijk "Osu" laat horen. Vervolgens draaien de Sensei's (zwarte banden met 3e dan of hoger) zich om en de Senpai roept "Sensei-ni-rei", waarop iedereen wederom groet met een duidelijk "Osu". Als er geen 3e dan (Sensei) aanwezig is, roept de leerling met de hoogste band "Senpai-ni-rei".

Groet aan elkaar:

Als laatste roept de Senpai "Otagai ni rei" (groet elkaar), waarop iedereen weer een duidelijk "Osu" laat horen. Dan draaien de sensei's zich weer om naar hun uitgangspositie. Iedereen blijft zitten tot de Shihan aangeeft wat er moet gebeuren.

Buigprocedure:

- **Shinden Ni Rei** - Buig naar de zaal/Shinden(stil)
- **Shihan Ni Rei** - Buig naar de Shihan
- **Sensei Ni Rei** - Buig naar de Sensei
- **Senpai Ni Rei** - Buig naar de Senpai
- **Otagai Ni Rei** - Buig naar elkaar