



Общие правила поведения при изучении Реального Айкидо

Практика реального айкидо включает определённые правила этикета, которые обязаны выполнять все ученики клуба.

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. Когда вы заходите на ковёр борьбы (татами), вы должны поклониться. Уходя с ковра - поклон.
6. Нельзя опаздывать и пропускать занятия. Регулярность посещения тренировок - одно из основных требований при изучении реального айкидо. Если вы болели или пропустили занятия по какой-то другой причине. Необходимо подойти к учителю и объяснить причину отсутствия.
7. Всегда, когда вы опоздали или хотите уйти раньше, сядьте на краю татами у входа в зал и получите разрешение инструктора.
8. 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.

9. В тренировочном зале к учителю обращайтесь «Учитель» или «Тренер». За пределами зала к инструктору можно обращаться в свободной, но уважительной форме.

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

11. С партнёром отрабатывайте 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.

12. 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!

13. 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).

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

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

16. Всегда относитесь добросовестно к личной гигиене. Человек, практикующий реальное айкидо, 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, цепочек, колец, браслетов и прочего украшения, 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).**

17. 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. Поэтому долг каждого члена клуба – вносить свою оплату вовремя.

18. 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 реального.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ХОРОШЕЙ ПРАКТИКИ РЕАЛЬНОГО АЙКИДО!