



OSNOVNA PRAVILA PONAŠANJA

DOĐO (道場) - Sala u kojoj vežbamo

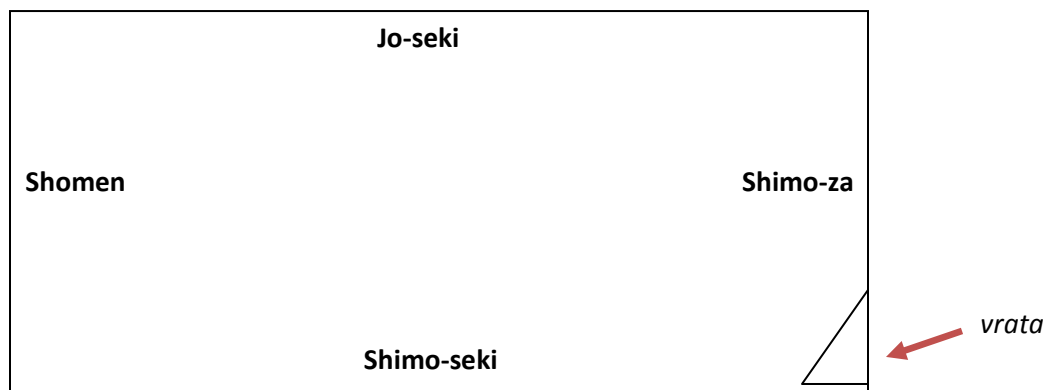
Japanska reč: „Dojo-道場“ u bukvalnom prevodu znači: „mesto puta“. Danas dođo obično označava mesto gde se vežbaju borilačke veštine. Dođoi u Japanu imaju striktno definisanu postavku. Centralni deo svakog Dođoa je *Shomen*. Tradicionalno **Shomen** je zid koji se nalazi najdalje od ulaznih vrata. U nekim dođoima, na tom mestu stoji malo svetilište a u drugim kaligrafija koja bi podseća ljude zbog čega su tu zapravo došli.

Mnogi dođoi u svetu nisu sagrađeni na tradicionalno japanski način. Ako u sali u kojoj vežbamo na zidu stoji zastava ili neko drugo nacionalno obeležje, taj zid će biti *Shomen*, bez obzira na „tradicionalnu postavku“.

Kada uđemo u salu (dođo) moramo se pokloniti prema *Shomenu*, na kom god zidu on bio. Ovaj naklon znači odavanje poštovanja svima onima (učenicima i učiteljima) koji su bili tu pre nas i „izgradili“ dođo. Zid koji stoji direktno preko puta *Shomena* je **Shimoza**. Kada uđemo u dođo, zid sa naše leve strane je **Shimoseki**. Na ovoj strani se obično postrojavaju učenici.

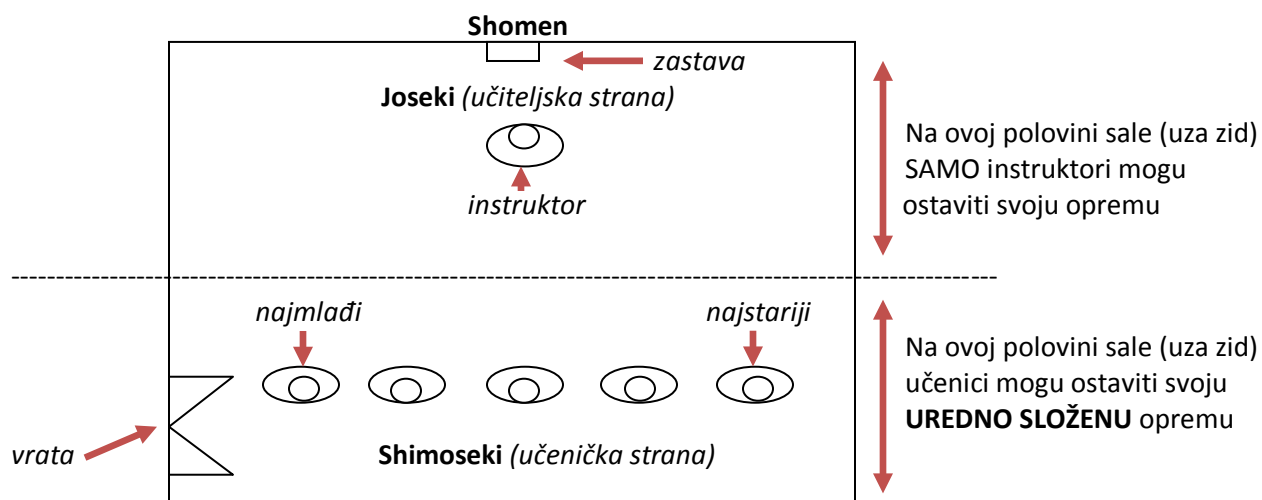
Zid koji stoji preko puta *Shimosekija* se zove **Joseki** i na toj strani se postrojavaju instruktori.


Na slici ispod je prikazana tradicionalna postavka dođoa:



Za sve sale koje nisu sagrađene u „tradicionalnom“ stilu važi sledeće:

- Bez obzira da li u sali imamo zastavu, kaligrafiju ili bilo koju drugu zamenu za *Shomen*, salu po širini trebamo podeliti na dva dela.
- Polovina na kojoj se nalaze ulazna vrata će biti *Shimoseki* (strana za učenike).
- Druga polovina će biti *Joseki* (strana za učitelje).
- Može desiti da su *Shomen* i *Joseki* na istom zidu.



- Kada uđemo u salu **svu svoju opremu** (delove oklopa, shinai, torbe...) moramo **uredno složiti** i ostaviti isključivo **na učeničkoj strani (Shimoseki)**.
- **Samo instruktori** mogu ostaviti svoju opremu i torbe **na učiteljskoj strani (Joseki)**.
- Ako **oklop stavljamo** ili skidamo u sali to možemo činiti **isključivo u seizi**. 
- Pri postrojanju moramo **ŠTO PRE PORAVNATI kolena, tsube i menove**.
- Pri postrojanju, najstariji po zvanju, pa po godinama, seda najdalje od ulaznih vrata.
- Kada treniramo u parovima, osoba koja stoji **na učiteljskoj strani** je uvek „*motodachi*“ odnosno osoba koja prima prvi udarac. Ako su u pitanju složenije tehnike (npr. *men-debana kote*), *motodachi* uvek radi prvi deo zadate vežbe (*men*) a „*kakarite*“ -osoba na učeničkoj strani radi samu tehniku (*debana kote*).

KOMANDE:

Prethodnih godina je došlo do određenih promena tako da su u zagradi navedene stare komande.

- **SEIZETE** ili jednostavnije: „**LINIJA!**“ – instruktorova naredba koja služi da se učenici postroje.
- **CHAKUZA** – poziv da svi sednu (stara komanda je: **SEIZA**)
- **MEN-TORE**- znak da skinemo MEN (čim se spustimo u seizu, brzo spuštamo shinai i brzo skidamo kote, a nakon izgovorene komande: **MEN-TORE** skidamo men)
- **SEIZA**- kratka meditacija (stara komanda je: **MOKUSO**)
- **YAME**- prekid meditacije(stara komanda je: **MOKUSO-YAME**)
- **SENSEI-NI REI**- poklon ka učitelju
- **SHOMEN-NI REI**- (opciono) poklon ka zastavi ili zidu Vaše sale koji predstavlja Shomen
- **OTAGAI-NI REI**- (opciono) poklon svima

Nijedna od ovih komandi nije pogrešna! Neki učitelji insistiraju na korišćenju starih komandi a neki na korišćenju novih.

PONAŠANJE U SALI (**REIHO** i **SAHO**)

Reiho čine sve radnje kojima iskazujemo poštovanje. **Saho** čine sve ostale radnje koje pokazuju učtivost. **Reiho** i **Saho** su namenjene da pomognu učenicima i instruktorima da se posvete vežbanju *kendo*-a na najefektivniji mogući način.

Učenje borilačkih veština se razlikuje od ostalih vrsta učenja. Ovde smo sami odgovorni za svoje učenje. Instruktori nas samo mogu ispravljati i usmeravati, ali najteži deo moramo da uradimo sami.

Veoma loš utisak ostavlja kada mlađa osoba, sa slabim *kiaijem*, stoji i čeka na napad starijeg instruktora sa mnogo većim zvanjem.

Kada vežbamo borbu sa instruktorom ili osobom koja ima dosta veće zvanje od nas, moramo dati sve od sebe da sa što jačim *kiaijem* probamo izvesti našu najbolju ofanzivnu tehniku. Ako nam to ne polazi za rukom, moramo istrajati u pokušajima i biti svesni da će nas instruktor zaustaviti tek kada smo na dobrom putu.

Reiho i *Saho* ćemo iskazati na sledeći način:

Stvari koje **TREBA** da radimo:

- **Poklonite se prema Shomenu** pri svakom ulasku i izlasku iz sale.
- Nakon komande: „ **SEIZETE**“ ili „**LINIJA**“ pokušajte da **ŠTO BRŽE** stanete u vrstu!
- Pokušajte da se krećete iza ljudi u vrsti i da im ne blokirate vidik. Ako ovo nije moguće, ispružite desnu ruku i izvinite im se dok prolazite ispred njih.
- **Poklonite se svom partneru** pre i posle svake vežbe. Pre početka možete reći: „**Onegai-shimasu**“. Nakon vežbe možete se zahvaliti sa: „**Domo-arigato-gozaïmashita**“ ili „**HVALA**“.
- Ako samo stojite, stojte tako da ljudi mogu da prođu iza vas.
- **Po sali se krećite brzo** i bez oklevanja.
- Uvek znajte šta se događa u sali, tako sto ćete posvetiti dovoljno pažnje stvarima koje instruktor objašnjava ili pokazuje.
- Pre i posle svakog treninga **proverite svoj shinai**.
- Posle svakog treninga **provetrите ili operite svoje GI i HAKAMU**, jako je nepristojno imati bele fleke od soli na giju ili hakami.

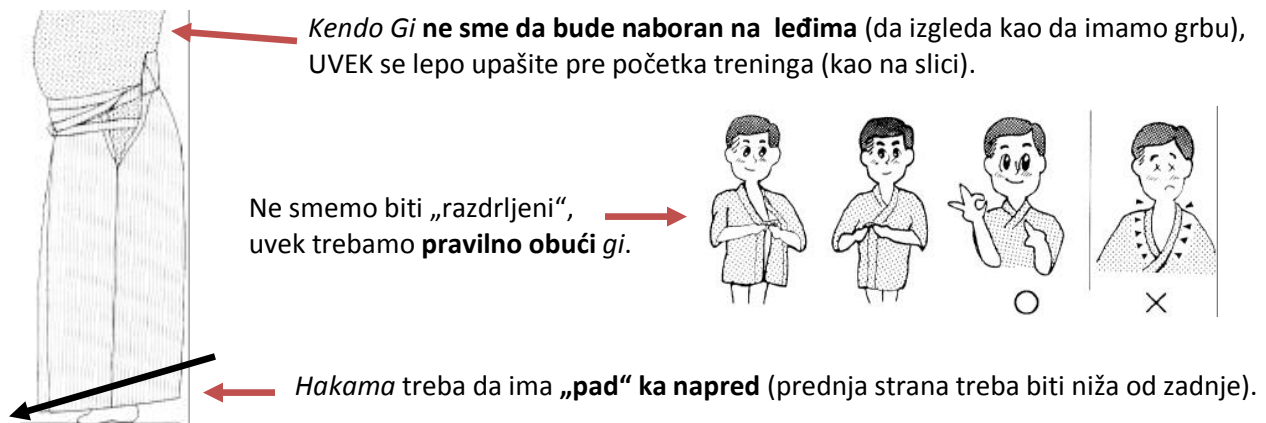
Stvari koje **NE TREBA** da radimo:

- **Ne treba preskakati** ili prelaziti **preko shinaija** koji su na parketu.
- **Ne treba pričati** na kendo treningu.
- **Ne treba davati instrukcije** partneru.
- **Ne treba zadavati pitanja** instruktoru osim ako on to ne traži.
- **Ne treba dolaziti nespričan na trening.**
- **Ne treba propustiti bilo koju šansu za trening.**

OPREMA

Kendo oprema treba biti uvek uredno složena, čak i ako samo stoji u sali. Opremu moramo i pravilno stavljati i nositi kako bi rizik od povreda bio sveden na minimum. U daljem tekstu je skrenuta pažnja na par najznačajnijih stvari koje prve upadaju u oči ako nisu pravilno izvedene.

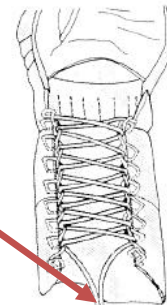
1. Ne treba nositi nakit (ogrlice, mindjuše, narukvice, brojanice,... i slično) ispod kendo opreme.
2. Ako baš moramo da nosimo majcu ispod *gija* moramo se potruditi da ona ne viri van njega. Ako je *gi* tamne boje, potrudite se da i majca bude tamne boje i da je što manje upadljiva.
3. Ako nosimo protektore ispod opreme, moramo se postarati da oni budu što manje upadljivi (npr. ako nosimo *gi* tamne boje, protektor koji nosimo za lakat ili *kote* treba takođe biti tamne boje)
4. Moramo pravilno vezati *Kendo Gi* i *Hakamu*



Kendo Gi i Hakamu treba redovno prati i provetravati. Ne smemo dozvoliti pojavljivanje belih fleka od soli na giju ili hakami.

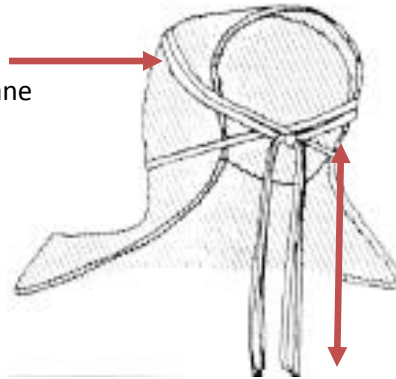
5. Nista nam ne sme visiti sa *kote*-a.

KOTE himo (trake koje vezuju *KOTE*) **ne smeju visiti van** *KOTE*-a. Uvek moraju biti dobro vezane i ubačene unutra.



6. *MEN* mora biti pravilno vezan.

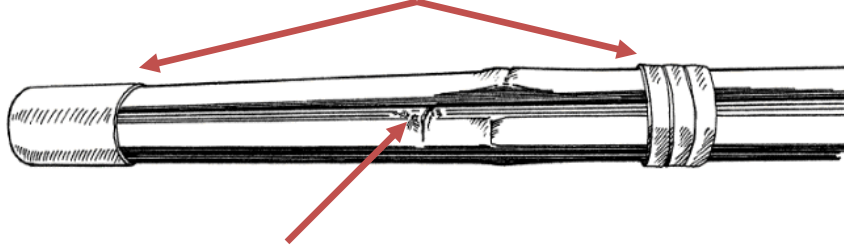
MEN himo (trake kojima vezujemo *MEN*) **ne smeju biti upetljane** već pravilno vezane (kao na slici).



Dužina od čvora na potiljku do kraja mašne treba da iznosi **max. 40cm.**

7. Na kendo treningu se mogu koristiti **SAMO ISPRAVNI shinai** (kao za turnir). Oni moraju biti dobro zategnuti, ne smeju imati naprsline ili biti zalepljeni trakom. Njihova *tsuka*, *nakayui* i *sakigawa* ne smeju biti iscepani (ovo je posebno važno za karbonske shinaije).

Sakigawa i nakayui ne smeju biti pocepani!



AKO PRIMETITE PUKOTINU NA VAŠEM SHINAIJU ODMAH PRESTANITE DA GA KORISTITE!!!



VEOMA JE VAŽNO DA PAZITE NA SVOJ SHINAI JER SU SE OVAKVE POVREDE DOGODILE I U SRBIJI!!!