

# Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»

## Правила проведения занятий и поведения на занятиях

Настоящие правила определяют этикет и требования техники безопасности, принятые в залах для занятий айкидо (далее – додзё) Союза клубов айкидо айкикай «Торюмонкай» (далее – Союз). Правила соответствуют этикету Айкикай Хомбу додзё и требованиям техники безопасности на занятиях физической культурой в учебных заведениях, и обязательны для исполнения во всех додзё Союза.

### I. Преамбула

1. Айкидо не является религией, айкидо – система духовного и физического воспитания. Айкидо могут заниматься люди любых убеждений, веры и атеисты. Всё, что нужно для занятий айкидо – желание и духовная открытость.

2. Этикет и правила безопасности в айкидо необходимы для того, чтобы облегчить общение между людьми и уменьшить риск травм во время занятий. Кроме того, этикет айкидо направлен на снижение агрессивности и исключение насилия в общении между людьми.

3. Поклоны, совершаемые в айкидо, не несут религиозного содержания, это дань японской традиции, где они являются выражением вежливости, уважения и благодарности. Поклоны, адресованные портрету О-сэнсэя (основатель айкидо Морихэй Уэсиба) – знак уважения духу и принципам айкидо, а также выражение благодарности Основателю айкидо за созданную им систему духовного воспитания и методику тренировок.

4. Выполнение требований этикета и правил техники безопасности является безусловно необходимым для участия в занятиях айкидо.

### II. Правила проведения занятий

1. Инструктор имеет право без объяснения причин запретить любому новому или действующему ученику посещать занятия айкидо в данном додзё. Это право базируется на принципе обучения, который гласит: ученик сам выбирает себе учителя, но только учитель решает, будет ли он обучать данного ученика. Переход ученика на занятия в другое додзё этой же организации, входящей в Союз, или в додзё другой организации, входящей в Союз, происходит при согласии всех сторон и отсутствии у них финансовых и организационных претензий друг к другу.

2. Инструктор несёт ответственность за своих учеников только во время их нахождения на татами, в строго указанные часы – в соответствии с расписанием занятий. В остальное время, в том числе во время нахождения учеников в

раздевалках, инструктор не несёт ответственности за учеников и различного вида инциденты, которые могут произойти с их участием.

3. Все ученики, а также родители несовершеннолетних учеников должны осознавать, что айкидо – боевое искусство, что занятия айкидо связаны с контактом и болевым воздействием инструктора на учеников и учеников друг на друга, с риском непредумышленного столкновения учеников с инструктором и другими учениками, с риском неправильного падения на татами при выполнении страховок и т.д. В случае получения учеником травмы в таких обстоятельствах, все ученики, а также родители несовершеннолетних учеников отказываются от любых требований и претензий, как к инструктору и организации, которую он представляет, так и к другим возможным участникам происшествия. В обязанности инструктора в таком случае входит оказание первой медицинской помощи (для этого в додзё имеется специальная медицинская аптечка), а при необходимости – транспортировка пострадавшего ученика в травматологический пункт или вызов кареты скорой помощи (данное решение регламентируется правилами, действующими в каждом конкретном додзё). Кроме того, инструктор должен немедленно сообщить о происшествии руководству клуба и администрации додзё, в котором проходят занятия, а если происшествие случилось с несовершеннолетним учеником – ещё и как минимум одному из его родителей или их законных представителей.

4. По физиологическим причинам приём пищи должен быть закончен не позднее, чем за 1,5 часа до начала тренировки. По этим же соображениям не рекомендуется принимать жидкости во время занятий. После окончания занятий также необходимо выдержать не менее 15 минут, после чего можно принимать пищу и жидкости.

5. Категорически запрещается присутствовать на занятиях с не полностью залеченными травмами или при плохом самочувствии. При подозрении на такое состояние ученика инструктор имеет право отстранить его от занятий.

6. Вход в додзё разрешается только в сменной обуви, без украшений (серьги, кольца, цепочки, пирсинг), с коротко остриженными ногтями на руках и ногах. Длинные волосы должны быть аккуратно убраны. Чистота и состояние кожных покровов должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Одежда для занятий должна быть чистой и выглаженной.

7. Ученики, не достигшие 18 лет, по окончании занятия не имеют права уходить из додзё (из поля зрения инструктора), пока за ними не явятся родители или их законные представители. В случае самовольного ухода ученика из додзё ответственность за возможные происшествия с ним несут его родители или их законные представители. Родители или их законные представители, желающие чтобы их дети покидали додзё, не дожидаясь совершеннолетних сопровождающих, должны подать тренеру соответствующее заявление с просьбой отпустить учеников после занятия без совершеннолетних сопровождающих.

### III. Правила поведения учеников на занятиях

1. При входе в додзё и при выходе из него необходимо выполнить поклон в положении стоя в направлении портрета.

2. При входе на татами до начала тренировки ученики должны опуститься в позицию сэйдза, сделать поклон в сторону портрета, затем поклон в сторону уже находящегося на татами инструктора. В случае отсутствия инструктора на татами в этот момент, нужно сделать поклон в сторону уже находящихся на татами других учеников, вошедших ранее, а при их отсутствии – в сторону центра татами.

3. Ученикам, опоздавшим к началу тренировки, необходимо дождаться окончания объяснения или приветствия инструктора и учеников, не входя на татами. После этого необходимо выполнить действия, описанные в предыдущем пункте.

4. Во время объяснения техники инструктором нужно сидеть в позиции сэйдза, молча и внимательно слушая его. После завершения объяснения необходимо сделать поклон инструктору, затем партнёру и продолжить занятие.

5. После подачи сигнала об окончании отработки текущей техники (ямэ) нужно немедленно прервать занятие и быстро (бегом) занять ближайшее место у края татами в ряду с остальными.

6. Необходимо уважать инструктора и тех учеников, которые занимаются дольше вас или имеют более высокую степень. Запрещается вступать в любые споры с инструктором и с другими учениками. Запрещается разговаривать или перемещаться по татами в то время, когда инструктор демонстрирует техники или даёт пояснения. Нужно помнить, что все ученики пришли учиться у инструктора, а не выслушивать мнения других учеников. По этой же причине бесцельные перемещения по татами во время тренировки запрещены, а любые разговоры во время нахождения на татами должны быть сведены к минимуму. При необходимости получить дополнительные разъяснения необходимо поднять руку (в момент, когда инструктор не проводит демонстрацию или объяснения) и ждать, пока инструктор не обратит на вас внимание. Перед тем, как задать инструктору вопрос, и после того, как он ответит на вопрос, необходимо сделать поклон в сторону инструктора.

7. При нахождении на татами ученикам категорически запрещается выполнять любые упражнения и совершать любые технические и физические действия, кроме тех, которые в данный момент предложены инструктором в соответствии с программой обучения. Додзё предназначено для развития духовных и физических качеств человека, а не для самоутверждения, в т.ч. за счёт других учеников. В случае

получения учеником травмы, связанной с невыполнением данного требования, ответственность за происшедшее возлагается на ученика.

8. Во время парной отработки технических приёмов категорически запрещается препятствовать действиям партнёра с использованием силы. При выполнении болевых приёмов запрещается резкое приложение силы. В случае подачи партнёром сигнала о сдаче (хлопками рукой по татами, телу партнёра или голосом) необходимо немедленно прекратить болевое воздействие.

9. Для выхода с татами по необходимости во время тренировки и при возвращении на татами после отсутствия нужно дожидаться момента, когда инструктор не проводит демонстрацию или объяснения. После этого можно выйти с татами или войти на него, сопроводив это действие только одним общим поклоном – присутствующим на татами ученикам и инструктору.

10. После окончания тренировки ученики должны оставаться в позиции сэйдза, пока инструктор не подаст команду, разрешающую выход с татами. После этого нужно выполнить обмен поклонами (в позиции сэйдза) со всеми партнёрами по парной практике. При выходе с татами необходимо выполнить такую же церемонию с двумя поклонами, как и при входе на татами.

#### IV. Правила поведения учеников на экзаменах

1. Экзамены дают возможность оценить уровень технического прогресса и духовного (психологического) развития ученика. Смысл экзаменов – показать результаты своих ежедневных занятий. Во время экзамена техника должна сочетаться со скоростью, точностью и силой. Свои навыки нужно демонстрировать без страха, сомнений и высокомерия. Это позволит во время экзамена демонстрировать свою обычную технику и не волноваться.

2. Перед началом экзаменов все ученики и ассистенты должны находиться у края татами в позиции сэйдза.

3. Вызываемые для сдачи экзаменов ученики с ассистентами должны выходить вперёд с помощью движения маэ шико и садиться попарно лицом к аттестационной комиссии. По команде председателя комиссии ученики и ассистенты делают поклон комиссии, затем поклон друг другу. Во время самого экзамена больше никаких поклонов делать не нужно. Далее, по команде председателя комиссии участники экзамена встают в необходимую стойку в соответствии с указаниями председателя комиссии.

4. После того, как председатель комиссии озвучит задание для парной работы, атакующий партнёр (укэ) должен дожидаться команды «хаджимэ» и только после этого выполнить атаку. Выполняющий технику партнёр (нагэ) должен продолжать технические действия до тех пор, пока укэ выполняет атаки, даже если

прозвучит команда «ямэ». В свою очередь, укэ продолжает выполнять атаки, пока не прозвучит команда «ямэ». Т.о., и команда «хаджимэ», и команда «ямэ» подаются для укэ, а не нагэ.

5. По команде председателя комиссии «поменялись ролями» (ко тай), нагэ и укэ меняются ролями. Меняться местами при этом не надо.

6. По окончании экзамена по команде председателя комиссии ученики и ассистенты делают поклон друг другу, затем поклон комиссии. Далее, по команде председателя комиссии с помощью движения уширо шико участники экзамена уходят к краю татами на свои первоначальные места и слушают объявление результатов экзаменов.

7. После объявления результатов экзамена не нужно чувствовать ни гордости от положительного результата, ни разочарования от отрицательного. Не нужно благодарить аттестационную комиссию в случае положительного результата или упрекать в случае отрицательного. У аттестационной комиссии нет причин ни завывать, ни занижать результаты сдачи экзаменов. Если вы сдадите экзамен – это стимул для вас заниматься дальше так же прилежно, если потерпите неудачу – повод изменить своё отношение к тренировкам в лучшую сторону. Не падайте духом в случае неудачи. Очень хорошо, если вы услышите замечания, касающиеся вашего поведения во время экзамена, и постараетесь узнать мнение своего сэнсэя. Это будет полезно для дальнейших занятий айкидо.

8. Первое, что нужно сделать по окончании экзаменов – поблагодарить членов комиссии, а затем своего сэнсэя и своих ассистентов. Только после того как вы выйдете из додзё, можно разделить свою радость с друзьями.

## V. Правила поведения зрителей на занятиях и мероприятиях

1. Присутствие зрителей на занятиях допускается в любое время по согласованию с инструктором и администрацией додзё. Присутствие зрителей на мероприятиях регламентируются организаторами мероприятия.

2. При входе в додзё и выходе из него зрители должны выполнить поклон в положении стоя в направлении портрета.

3. В додзё зрители должны располагаться на специально отведённых для этого местах, которые им укажет инструктор, проводящий занятие, или организаторы мероприятия.

4. Во время занятий/мероприятий нужно сидеть тихо, в достойной позе. Запрещается сидеть в развалку, лежать, стоять или ходить по додзё. Запрещается отвлекать находящихся на татами учеников и инструктора а также разговаривать с

ними. Разрешены аплодисменты во время показательных выступлений и процедур награждения.

5. Запрещается пользоваться мобильными телефонами на территории помещения, в котором расположено татами. Запрещается без разрешения инструктора делать фотографии и записывать видео на обычных занятиях. На специальных мероприятиях – экзаменах, семинарах, фестивалях – фото- и видеосъёмка разрешены, но регламентируются организаторами мероприятия.

6. Запрещается выходить из додзё в момент, когда инструктор что-либо объясняет. Необходимо дождаться окончания объяснения, после чего можно выйти из додзё, выполнив поклон в сторону портрета. При возвращении в додзё необходимо также выполнить поклон в сторону портрета.

**Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»**

**01/01/2019**