**ЭТИКЕТ ДОДЗЁ**

**1.** Ученики кланяются и произносят «Ос!» при входе в здание школы и тренировочный зал Додзё. При входе в Додзё, ученики должны поклониться и произнести «Ос!» в направлении Шинзен, поклониться и произнести «Ос!» в направлении учеников, уже находящихся в помещении.

**2.** Ученики должны на тренировке работать в полную силу. Опоздавшие к началу тренировки, должны поклониться и произнести «Ос!» в направлении центра зала и сесть в положение Сейза лицом к стене, противоположной Шинзен, с закрытыми глазами и опущенной головой. Опоздавшие должны сидеть до тех пор, пока их не пригласят присоединиться к группе. После приглашения опоздавшие, находясь в положении Сейза, должны поклониться и произнести «Шитшурей Шимас» («Прошу прощения за беспокойство»). Затем опоздавшие должны стать в конец группы, стараясь не проходить перед группой, особенно перед старшими.

**3.** Ученики должны содержать себя и свою форму (Доги, накладки, перчатки, раковину и др.) в чистом, аккуратном состоянии. Разрешается надевать на тренировку только чистое белое Доги. Официальные эмблемы Киокушин Каратэ следует укреплять на левой стороне груди Доги. Все порванные места должны быть аккуратно зашиты. Постоянно неопрятная и не отремонтированная форма показывает небрежное и неуважительное отношение ученика к своим товарищам по группе и к Додзё.

**4.** Не разрешается без команды  поправлять Доги в процессе тренировки. Если же возникла необходимость поправить форму во время тренировки, нужно сделать это быстро и без суеты, повернувшись спиной к Шинзен.

**5.** Всем ученикам более высокого спортивного уровня, а также старшим по возрасту, должно оказываться соответствующее уважение. Все ученики должны встать и произнести «Ос!» при появлении старшего по положению.

**6.** Обращаясь к старшему ученику или инструктору, или приветствуя их, ученик должен произнести «Ос!» и поклониться. То же самое нужно сделать и после окончания беседы или обращения. Данный ритуал должен соблюдаться также и за пределами Додзё, поскольку ученики всегда должны уважать старших. Если вам неизвестно положение или спортивный уровень вашего собеседника, необходимо всегда обращаться к нему как к старшему.

**7.** При пожатии рук друг другу используйте две руки, показывая доверие и скромность, и произносите «Ос!» . Подобный ритуал соблюдается и за пределами Додзё, особенно по отношению к старшим по положению.

**8.** На тренировке ученики должны работать в полную силу, немедленно реагируя на команды инструктора или старшего по уровню, громко произнося «Ос!». Медленное или безразличное реагирование считается невежливым.

**9.** В процессе тренировки ученики должны полностью сосредотачиваться на выполнении техники или других заданий инструктора и не отвлекаться на посторонние темы, оказывать глубочайшее уважение и доброжелательное отношение к инструктору и к своим товарищам в Додзё. Никогда не занимайтесь Киокушин Каратэ без серьезного отношения, которого Каратэ заслуживает.

**10.** В процессе тренировки ученикам временами разрешается по команде «расслабиться сидя» принять «турецкую позу» Анза. В это время расслабления ученики должны сидеть спокойно и не отвлекаться на разговоры или другие посторонние действия.

**11.** Ученики не имеют права выходить из зала без разрешения. Если возникла срочная необходимость покинуть зал, сделайте это как положено и по возвращении объясните инструктору причину своего выхода из зала.

**12.** Для предотвращения возможных травм ученики не должны носить на тренировке украшения, часы или другие острые предметы. Разрешено находиться на тренировке в очках, предписанных врачом, но во время вольного боя очки необходимо снять или заменить контактными линзами. Рекомендуется также  использование накладок на голень, накладок на кисти рук, нагрудники для девушек и паховые раковины для учеников мужского пола.

**13.** Традиционно тренировочный зал является почитаемым местом, поэтому ученики не должны находиться в зале в головных уборах, уличной обуви, а также употреблять грубые и нецензурные выражения. В зале не разрешается жевать жвачку, принимать пищу или напитки. Курение запрещено на всей территории Додзё.

**14.** Все ученики убирают зал после тренировки. Ученики должны заботиться о тренировочном зале как об особом и уважаемом месте.

**15.** Ученики должны уважать дух товарищества в Додзё и не наносить вред образу Киокушин Каратэ неспортивным и неблаговидным поведением, а также не проявлять враждебного отношения к оппоненту в процессе вольного боя, когда возможность травмы значительно увеличивается.

**16.** Все члены Додзё должны воздерживаться от сплетен, пренебрежительных и унижающих замечаний  о других школах и стилях боевых искусств.

**17.** Ученики, желающие участвовать в соревнованиях и чемпионатах, до подачи заявки должны проконсультироваться с Сэнсеем.

**18.** Ученики, желающие посетить другие школы Киокушинкай, должны сначала спросить разрешения у Сэнсея. Ученики, желающие тренироваться в филиале школы Киокушинкай Каратэ, должны иметь действующую карточку члена Всемирной Организации Каратэ и получить письмо-рекомендацию от Сэнсея. Находясь в филиале, ученик должен выражать соответствующее уважение, доброжелательность и скромность по отношению к ученикам и инструкторам.

**19.** Все ученики должны достойно вести себя внутри и вне Додзё, чтобы достойно представлять Всемирную Организацию Каратэ. Ученики не должны применять боевую технику с целью умышленно травмировать любого человека. Исключение составляют случаи, когда жизнь ученика или жизнь близких ему людей находится в непосредственной опасности.

**20.** Ученики должны стремиться быть мягкими и уравновешенными в повседневной жизни, остаться собранными, здравомыслящими и предупредительными во всех действиях. Ученики должны не забывать о духе Киокушинкай, девиз которого гласит: «держите свою голову низко (будьте скромными), взгляд высоко (будьте честолюбивы), Будьте сдержанными в словах (отдавайте отчет сказанному) и добрыми в сердце (относитесь к другим с уважением и доброжелательностью). Относитесь к своим родителям почтительно».

**21.** Основной целью Киокушин Каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся.