



Dojo-etiquette

Het Dojo-etiquette wordt gedefinieerd als het gedrag dat beleefdheid en hoffelijkheid uitdrukt. Het is een respectvolle houding ten opzichte van anderen en gedictieerd door de traditionele gevechtssporten. De groeten zijn een van de uitingen van deze spirituele staat.

De ceremonie is erg belangrijk om het Dojo-etiquette in leven te houden. Het bestaat uit een reeks tradities, riten en symbolische bewegingen die een speciale sfeer creëren om vechtsporten te beoefenen. De Dojo is een plaats waar we zowel het lichaam als de geest trainen; het is de bron van concentratie en wederzijds respect.

Elke discipel moet zijn meester respecteren, maar ook alle oudste personen of met een hogere graad. Ze verdienen onze bewondering vanwege hun voortdurende inspanningen, hun geduld om een hogere rang te verkrijgen.

De etiquette is ontworpen om ervoor te zorgen dat iedereen meedoet en op zich goed voelt. De daad van respectvol zijn wordt niet opgelegd als een daad van discipline met als doel studenten te verharderen. We zijn beleefd tegen elkaar om ervoor te zorgen dat iedereen zich goed voelt en niemand zich ooit ongemakkelijk zou moeten voelen omdat hij niet weet welk gedrag hij moet aannemen.

Het observeren van de etiquette maakt ons niet beter door discipline, maar door ons vriendelijk te maken voor anderen. Een beginner kan de gebaren en ceremoniën saai vinden, maar hij zal snel ontdekken dat de etiquette de sociale relatie verbetert. Een beleefde houding ten opzichte van anderen en een goede houding zijn de belangrijkste elementen voor een goede sfeer tijdens een training.

Een voorbeeld om de aspecten van de Dojo-etiquette uit te leggen, is hoe de verschillende leden van de club voor en na de les worden geplaatst. In een traditionele Dojo is een kleine plek of Shinto gewijd aan de verering van godheden. De Sensei (die eerder werd geboren) staat in de buurt van het tegenover zijn studenten. Op dit altaar vinden we meestal een afbeelding of afbeelding van de oprichter, een citaat of zelfs een kalligrafie die de clubfilosofie of -ethiek uitdrukt. Studenten worden geplaatst, van links naar rechts, van de laagste tot de hoogste graad. De volgorde van de rangen wordt weergegeven door de onderstaande afbeelding. De assistenten van de Sensei en alle zwarte banden staan langs de rechter muur; evenals de eregasten indien aanwezig.

Regels van het leven

Gedurende zijn opleiding en zijn leven zal de Kempoka vijf basisregels van het leven volgen.

Elke les begint met de groeten. De Kempoka legt zijn rechterknie en vuist op de grond terwijl hij mediteert op deze vijf regels:

- We beloven de levensregels van Shin Gi Tai Kempo te volgen.
- We beloven respect en trouw aan onze Sijo en leraren.
- Een echte vriendschap verbindt ons.
- We verbinden ons ertoe onze krijgskunst alleen te gebruiken om onszelf te verdedigen en anderen te beschermen.
- We verbinden ons ertoe om zijn harde discipline en trainingsmethode met eerlijkheid en hoffelijkheid te oefenen. u cours de ses entraînements et durant toute sa vie, le Kempoka devra suivre les cinq règles de vie.

À l'entraînement

1- Aankomst aan de dojo

Uit respect voor de groep vragen we onze leerlingen tijdig aanwezig te zijn voor elke training. Hiermee bedoelen we dat de leerling in de dojo aanwezig is voor aanvang van de les. De leerlingen dienen eveneens hun kimono aan te hebben. Bij aankomst in de dojo groet u aan de deuropening door middel van een buiging als teken van respect. Het groeten dient u uit te voeren bij het betreden en het verlaten van de dojo (zelfs wanneer u naar het toilet gaat). Met dojo doelen we op elke zaal waar we trainen.

Wij vragen om bij vertraging de clubverantwoordelijke of één van de Senseis te verwittigen. Zo zijn we op de hoogte van uw komst. Wanneer u met vertraging aankomt en de les al is begonnen, doet u uw gordel aan en plaatst u zich in Yoi aan de rand van de dojo. U wacht tot de Sensei u een signaal geeft om deel te nemen aan de les. Het is mogelijk dat u een sanctie krijgt opgelegd, bv. een bijkomende fysieke oefening, bij wijze van discipline.

2 - Gi en Gordel

Onze kimono, ook Gi genoemd, bestaat uit een zwarte broek, een zwarte vest en een gordel. De badges worden op de kimono bevestigd volgens onderstaand schema. Sommige badges zijn verplicht zoals het logo van onze stijl. De posities van de badges zijn vastgelegd en kunnen dus niet naar keuze worden geplaatst. Indien u een t-shirt wenst te dragen onder uw kimono, vragen we u een t-shirt van de federatie of de club waar u gewoonlijk traint te dragen. Behandel uw kimono en uw gordel met het nodige respect. Uw kimono dient bij elke les proper te zijn en correct te worden gedragen. Desalniettemin mag u uw gordel nooit wassen omdat deze uw inzet aantoonst en gezegend werd door uw Senseis.

De kimono kan variëren naargelang de wensen van de club waar u traint. Belangrijk is dat wanneer u een training volgt in de dojo van Sijo u uw kimono draagt volgens de officiële richtlijnen van de federatie.

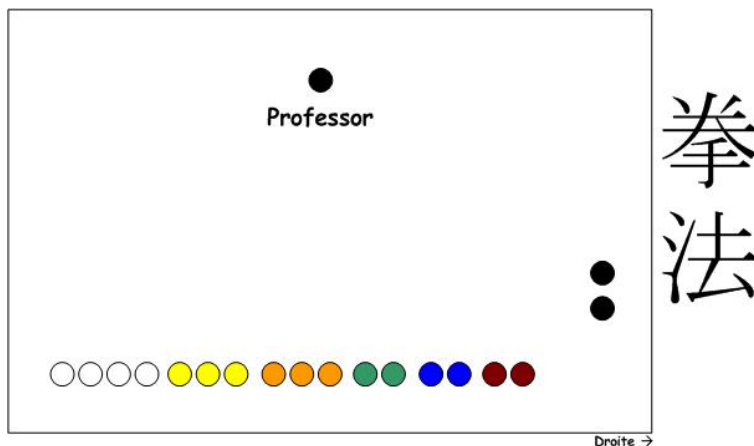


De gordel vertegenwoordigt uw evolutie binnen de martial arts. Ongeacht de graad behoudt de gordel een belangrijke waarde. Het is niet enkel een stuk stof maar staat symbool voor fierheid, ongeacht de kleur. Het is belangrijk om uw gordel te respecteren. We spelen niet met onze gordel, we gooien er niet mee, we laten onze gordel niet rondslingeren noch slaan er iemand mee. Indien u uw gordel niet draagt, houdt u deze in één hand vast. U kan uw gordel ook rond de nek leggen of in uw kimonovest steken.

3 - Groeten en start van de les

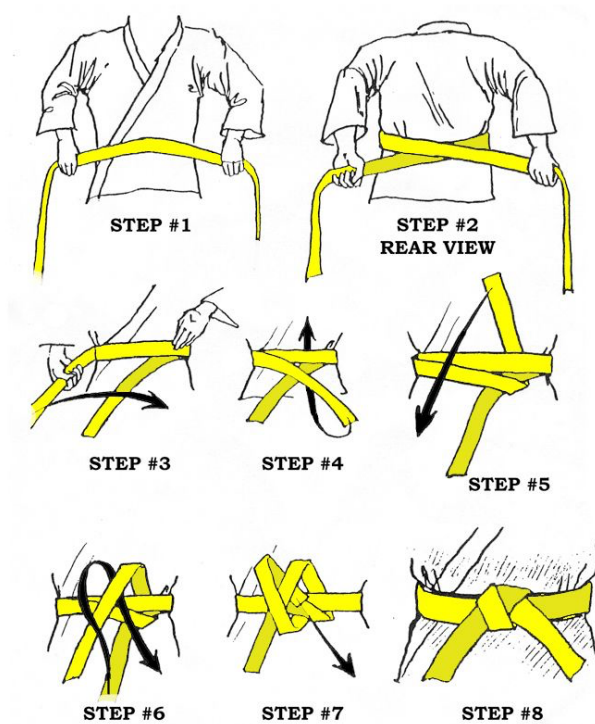
Van zodra Sijo of één van de Senseis die training geeft een signaal geven, plaatsen alle leerlingen zich op één lijn zoals hieronder aangeduid. We plaatsen ons volgens graad en ervaring. Belangrijke kanttekening hierbij is dat we steeds rekening dienen te houden met de grootte van de zaal.

Wanneer u plaatsneemt in de rij, passeert u uw mede-leerlingen langs achteren. Zo hinderen we niemand.



In afwachting van de instructies van Sijo of van de Sensei plaatst u zich in stilte in Yoi. Op het signaal van de Sergeant of Arms, die naast Sijo of de lesgevende Sensei staat, voeren we drie opeenvolgende handelingen uit:

- **BELT:** De gordel aandoen – we trekken de gordel open met gestrekte armen en tikken vervolgens het voorhoofd en de mond met de gordel. We plooiën de gordel opnieuw dicht terwijl we de armen laten zakken tot romphoogte. Tot slot trekken we de gordel terug open en tikken de hartregio aan. We draaien een halve cirkel, 180°, naar links met de rug naar de dojo gekeerd om de gordel aan te doen. Hoe u de gordel dient aan te doen, kan u hieronder terugvinden.
Wanneer u uw gordel goed heeft aangedaan, controleert u of de beide uiteinden even lang zijn. Vervolgens draait u opnieuw een halve cirkel zodat u met het gezicht opnieuw richting de dojo bent gekeerd.



- KNIE: We plaatsen de knie en de rechtermuist op de grond om enkele seconden te mediteren en een ode te brengen aan voorgaande leerlingen.
- UP: We staan opnieuw recht en plaatsen ons in Yoi.
- GROETEN: De groet van de Shin Gi Tai Kempo zal u worden aangeleerd tijdens de trainingen.

4 - Het verloop van de les

De training start met telkens met een opwarming en wordt gevolgd door het aanleren van technieken en het programma. Indien u blessures of fysieke problemen ondervindt, is het belangrijk om Sijo, de Sensei en uw partner(s) hiervan op de hoogte te brengen. Zo voorkomt u ongewenste fysieke problemen en kunnen bepaalde oefeningen toch worden uitgevoerd.

Tijdens instructiemomenten plaatst iedereen zich op de rechterknie met een rechte rug. U mag eveneens opteren voor de seiza-houding. Toon met uw positie steeds respect voor de Senseis. Na het instructie- of demonstratiemoment groeten we de Sensei/Sijo met de uitdrukking: "Oss".

Wanneer de Sensei een techniek toont, observeren we aandachtig. Aarzel niet om vragen te stellen of te vragen om herhaling. Ook tijdens de oefenmomenten kan u vragen stellen aan de Senseis of instructeurs. Sijo of één van de Senseis lopen tijdens elk oefenmoment rond voor uitleg en correctie. Hieronder kan u de rang en titel van de hogere graden binnen de Shin Gi Tai Kempo terugvinden:

Shin Gi Tai Kempo Belt Ranking					
Rank	Title	Colors			
10 th -> 8 th Kyu	Student	White	1 st Dan	Sensei	Black 1 Stripe
7 th Kyu	Student	Yellow	2 nd Dan	Sensei	Black 2 Stripes
6 th Kyu	Student	Orange	3 rd Dan	Sensei	Black 3 Stripes
5 th Kyu	Student	Green	4 th Dan	Renshi	Black 4 Stripes
4 th Kyu	Student	Blue			Red & Black Vertical
3 rd Kyu	Student	Brown 1 Stripe	5 th Dan	Sigung	Black 1 Thick Red Stripe
2 nd Kyu	Student	Brown 2 Stripes			Black & Red Border
1 st Kyu	Student	Brown 3 Stripes			Red & Black Vertical
	Instructor or Sibak (according to ranking)	Red & Black Horizontal	6 th Dan	Sigung	Black 1 Thick Red Stripe & 1 Regular Red Stripe
					White & Red Horizontal
					White & Red Vertical

Uit respect voor onze grootmeester, Daniël Hayen, noemen we hem Sijo.

Wanneer de Sensei/Sijo "Hajime" roept, wordt een oefening aangekondigd. Om de oefening af te ronden en over te gaan naar een volgende oefening, wordt de uitdrukking "Yame" gebruikt.

Indien u tijdens de les een opmerking of feedback krijgt van de Sijo, Sensei of de instructeur, respecteert u deze feedback en neemt u deze ter harte. De opmerking is immers bedoeld als hulp en ondersteuning in uw verdere ontwikkeling. We raden aan om frequent te wisselen van trainingspartner om zo veel mogelijk ervaring op te doen in andere situaties.

We gebruiken soms wapens tijdens de les zoals de korte stok, de bo, messen e.a. We aanzien deze wapens als belangrijk en behandelen deze dan ook met het nodige respect. Zo gooien we onze wapens niet op de grond, we spelen er niet mee, we steunen niet op de wapens en we trachten deze niet te laten vallen. Wanneer we de wapens niet gebruiken, trachten we zo weinig mogelijk geluid te maken. Het doorgeven van een wapen aan een trainingspartner of Sijo/Sensei gebeurt op een respectvolle manier. Het mes wordt bv. nooit met het scherm gedeelte in de richting van de partner doorgegeven.

Indien u tijdens de les de dojo wenst te verlaten, vraagt u toestemming aan de Sijo/Sensei waarna u deze bedankt en groet. Het verlaten en opnieuw betreden van de dojo doet u op gepaste manier.

5 - Het eind van de les

Aan het eind van de les plaatsen alle Senseis en leerlingen zich opnieuw op een lijn en nemen dezelfde positie in als bij de start van de les. We groeten de Sijo of lesgevende Sensei en de andere Senseis. Vervolgens draaien we ons met de rug naar de dojo, doen we onze gordel uit, draaien we ons opnieuw om en plaatsen we ons in Yoi. Tot slot geeft Sijo of de lesgevende Sensei het signaal om de les af te ronden.

6 - Overgang naar volgende graad

Op initiatief van Sijo of de Senseis wordt een examen georganiseerd waarbij je vaardigheden en je kennis worden getoetst in functie van het verdienen van een hogere graad. Van zodra Sijo of de Senseis vinden dat je de nodige vaardigheden beheerst, wordt een examen aangekondigd. Het is niet de bedoeling dat je om een examen vraagt.

Na afronding van het examen volgt een rituele overdracht van de nieuwe gordel. U ontvangt een nieuwe gordel van Sijo of één van de Senseis waarna u eveneens een nieuwe plaats in de rij aanneemt, passend bij uw nieuwe graad.

S.G.M. Daniel Hayen
10th Dan Shin Gi Tai Kempo

De leerling
Ik engaged me de regels van
Shin Gi Tai Kempo te respecteren,



SGM HAYEN DANIEL
10 Degree Black Belt

