

## Gedragsregels

### Groeten :

#### 1) rechtstaand :

- Rechtstaande groet met de hielen tegen elkaar en met de handen gestrekt en aangesloten langs de zijkant van de bovenbenen
- Voorwaarts buigen met gestrekte romp en met oogcontact naar diegene naar wie men groet
- Vingers steeds gesloten houden

#### 2) zittend :

- handen op liesstreek
- eerst linkerhand en daarna rechterhand centraal voor knieën plaatsen in driehoek op tatami, romp buigen en hoofd voorwaarts tot juist boven de handen buigen.
- Vervolgens eerst rechterhand en daarna linkerhand terug naar liesstreek brengen
- Vingers steeds gesloten houden

#### 3) bij het betreden / verlaten van de tatami :

- steeds de toestemming van de sensei vragen bij betreden of verlaten van de tatami
- steeds sensei groeten op tatami
- rechtstaande groet met aangezicht naar het midden van de tatami
- betreden / verlaten tatami steeds met gezicht naar tatami gericht, betreden met linkervoet eerst, verlaten met rechervoet eerst

#### 4) Hogere Dan-graad betreedt dojo :

- sensei zal de les onderbreken en zijn aanwezigheid aankondigen
- rechtstaande groet naar hogere Dan-graad

#### 5) trainen met partner :

- bij aanvang en einde oefening met partner wordt rechtstaand gegroet.

#### 6) aanvang en einde les :

- opstelling volgens graad, aangezicht naar sensei en trainingsruimte
- kledij en gordel volgens etiquette
- volledige stilte
- rechtstaande of zittende groet

### Aanspreken lesgevers :

Binnen de dojo wordt iedere lesgever steeds aangesproken met “sensei”. Enkel voor de hoogste in graad van een stijlgroep wordt hierop een uitzondering gemaakt en wordt aangesproken met “shihan”. Bij onze stijl is dit Jim Van De Wielle.

