

Makoto Karate Klub – řád dojo

1. *Karatista přichází do dojo (tělocvičny) včas před nástupem. Pokud se zpozdí, automaticky u dveří udělá 50 kliků na kloubech a v seiza počká, až ho učitel vyzve k zapojení se do tréninku.*
2. *Karatista při vstupu do dojo hned u dveří úklonou pozdraví a pak teprve může vstoupit.*
3. *Opustit dojo může karatista jen se svolením učitele. Při odchodu z dojo karatista opět u dveří úklonou pozdraví dojo.*
4. *Karatista se účastní tréninku v čistém, vyžehleném bílém karategi, s páskem odpovídající barvy dle zkoušek STV (stupně technické výkonnosti). Začátečníci, kteří zkoušky STV ještě neabsolvovali, mají přepásané karategi bílým páskem.
Začínající děti mohou mít tričko a legíny do konce 1. školního pololetí.*
5. *Kabát, stažený v pase pásem, musí mít minimálně takovou délku, aby kryl boky, nesmí však být delší než do tří čtvrtin steh. Ženy mohou nosit pod kabátem bílé tričko bez vzoru. Kabát musí být zavázán u boku. Kabáty bez tkaniček na zavázání se nesmí používat. Maximální délka rukávů nesmí přesahovat ohyb zápěstí, rukáv nesmí být kratší než do poloviny předloktí. Rukávy kabátu nesmí být srolované. Kalhoty musí být tak dlouhé, aby zakryly, alespoň dvě třetiny lýtka a nesmí přesahovat kotníky. Kalhoty nesmí být srolované.
Děti mohou mít nohavice a rukávy zahnutý dovnitř a přistehovány.*
6. *Po celou dobu tréninku dodržuje karatista etiketu karate – chová se slušně a uctivě, cvičí přesně to, co má a jak nejlépe dovede. Zejména provádí techniky tak, aby nikoho nezranil.*
7. *Na trénink si nosí vlastní chrániče na ruce, které jsou červené, nebo modré barvy a jsou homologované na karate.
Toto neplatí pro začátečníky, kteří ještě neabsolvovali zkoušky STV.*
8. *Karatista má ostříhané nehty na ruce a na nohou. Pokud má delší vlasy, sváže je samotnou gumičkou. Sponky a jiné tvrdé předměty nejsou povoleny. Náušnice, řetízky, náramky nejsou povoleny.*
9. *Karatista se chová ohleduplně k ostatním – pokud má bradavice, má je vždy na trénink zalapené náplastí, pokud má virózu a jiné nemoci, nezúčastňuje se tréninků, aby nenakazil ostatní.*
10. *Karatista se chová slušně a uctivě i mimo dojo.*