



CARLSHAMNS SHOTOKAN KLUBB



Regler för CSKs medlemmar.

(Baserade på karatens regler, dojo-kun {punkt 1-5 nedan}.)

- 1. Försök utveckla dig själv till en person med god karaktär.**
 - a. Använd ett vårdat språk.
 - b. Ha alltid fullständig kontroll över ditt humör.
 - c. Var rättvis och uppriktig.
 - d. Instruktören skall sträva efter att vara ett gott föredöme för eleverna.
 - e. Äldre medlemmar skall vara vänliga mot de yngre och hjälpa dem i deras träning.
- 2. Håll fast vid ett liv i hederlighet, redbarhet och värdighet.**
 - a. Ha kännedom om rätten till "nödvärn", anslag finns i dojon.
 - b. Undvik oärligt och/eller brottsligt beteende.
- 3. Satsa alltid all kraft och själ i allt vad du företar dig.**
 - a. Försök alltid göra Ditt bästa.
 - b. Fråga tränare om det är något i Din träning, som Du inte förstår eller är osäker på.
- 4. Respektera Dina medmänniskor.**
 - a. Var artig och visa förståelse för dina medmänniskor.
 - b. Upptred aldrig provocerande eller ovärdigt mot tränare eller "träningsskompisar".
 - c. Respektera instruktören, genom att vara tyst och uppmärksam då tränaren talar eller ger anvisningar.
 - d. Följ tränarens instruktioner.
- 5. Ta avstånd ifrån våldsamt beteende.**
 - a. Allt karate utövande utanför dojon, som inte kan klassificeras som "nödvärn" är förbjudet.
- 6. Övrigt.**
 - a. Hälsa Shomen (huvudväggen) då Du kommer in eller går ut ur dojon, genom att buga.
 - b. Tilltala instruktören med "sensei" och hälsa först.
 - c. Hälsa de närvarande i dojon genom att säga "OSS" såvida de inte är upptagna med att träna.
 - d. Det är förbjudet att ha långa naglar på händer och fötter under träningen. Böter på 2:- per för lång nagel kan utdelas av tränaren.
 - e. Ren Gi ska bäras under träningen. Tränare kan anmoda eleven att tvätta sin dräkt.
 - f. Det är FÖRBJUDET att beträda dojon med skor.
 - g. Det är FÖRBJUDET att röka och tugga tuggummi i dojon.
 - h. Det är FÖRBJUDET att bära smycken under träningen, skaderisker.
 - i. Mobiler och eller personsökare ska vara avslagna i dojon.
 - j. Om Du är sen till klassen så vänta tills Du får tränarens uppmärksamhet. Hälsa sedan mot tränaren och efter det att tränaren besvarat hälsningen måste du göra 20 armhävningar.