

# Aiki dojo Trstina

## Prihláška

Prihlasujem sa za člena/členku Aiki dojo Trstina.

Čestne prehlasujem, že sa budem riadiť organizačným poriadkom klubu.

Priezvisko, meno, titul	
Dátum narodenia	

### Kontakt

Bydlisko	
ulica	
mesto	
PSČ	
telefón/mobil	
e-mail	

### U detí do 15 rokov — kontakt na zákonného zástupcu

Priezvisko, meno, titul	
telefón/mobil	
e-mail	

Súhlasím s tým, aby som aktuálne informácie o dianí v klube dostával aj na **e-mailovú adresu** (uved'te, prosím, adresu, na ktorú môžeme posielat' informácie o aktuálnych informáciách ohľadne cvičenia):

--

### Prehlásenie o zdravotnom stave

Týmto prehlasujem, že mi nie sú známe okolnosti o mojom zdravotnom stave, ktoré by bolo treba zohľadňovať pri cvičení Aikido.

Námety (napr. čím by som mohol prispieť k činnosti klubu a pod.)

V Bratislave	dňa	podpis (u mládeže do 15 rokov podpis zákonného zástupcu)
--------------	-----	---

# Pravidlá správania sa v detskom Aikido klube

## Účasť rodičov na cvičení

Účasť rodičov je vítaná. Rodičia sa môžu účastniť tréningov ako pasívne (sediace na lavičke), tak aktívne - zapoja sa s nami do cvičenia. Cvičiaci rodič (resp. dospelý sprievodca dieťaťa) za tréning neplatí, počíta sa však s jeho pomocou pri organizácii tréningu.

## Oblečenie

optimálne keiko-gi („kimono“) určené na judo, alebo aikido.

Ak nie je k dispozícii, pre začiatok môže posloužiť pevná látková (napr. i stará flanelová) košeľa.

## Obuv

- na presun zo šatne do telocvične používajte prezuvky
- na tatami (žienkách) sa cvičí naboso
- v prípade, že by bolo cvičenie naboso pre cvičenca (napr. zo zdravotných dôvodov) neprijateľné, možno cvičiť v ponožkách: avšak s protišmykovou úpravou na chodidle.

## Všeobecná etika Aikido

1. Pri vstupe i pri odchode z dojo sa patrí pokloniť smerom ku kamize, obrazu O'Senseia, prípadne smerom k čelu dojo. Ukľoniť sa treba aj pri vstupe a odchode z tatami.
2. Nevstupujte na tatami v obuvi. Mimo tatami v dojo používajte prezuvky.
3. Chodte na keiko včas. Ak sa stane, že prídete neskôr, počkajte na okraji tatami, kým vám učiteľ nepovolí pripojiť sa k tréningu.
4. Počas cvičenia neodchádzajte z tatami, ani z dojo bez vedomia a súhlasu učiteľa.
5. Nesedte na tatami chrbtom ku kamize, k obrazu zaklatateľa. Taktiež sa nepatrí sedieť s vystretými nohami, ani sa opierať o stenu. Sedte v seiza, prípadne v tureckom sede - vždy však s vystretým chrbtom.
6. Pred tréningom si dajte dole hodinky a všetky ostatné šperky či kovové predmety.
7. Na tatami nepatria ani nápoje, ani jedlo, žuvačky a pod.
8. Rozprávajte čo najmenej, či už pri výklade učiteľa alebo pri samotnom cvičení. Vašu prípadnú konverzáciu by ste mali obmedziť na témy priamo súvisiace s AIKIDO.
9. Ak máte problémy s precvičovaným pohybom, či technikou, nevykrikujte na učiteľa. Skúste techniku odpozorovať od ostatných, prípadne počkať na vhodnú chvíľu a potom poprosiť učiteľa o radu a pomoc.
10. Príkazy učiteľa vykonajte ihneď - aby ste nezdržovali ostatných.
11. Počas cvičenia sa vyvarujte hrubých spôsobov a hádok.
12. Nezabúdajte: na keiko chodíte preto, aby ste sa niečo naučili a nie kvôli tomu, aby ste uspokojovali svoje ego.
13. Správajte sa v rámci pravidiel slušného správania, nezabúdajte na ohľaduplnosť, slušnosť a opatrnosť.
14. Na tatami sa neprezliekajte. Snažte sa, aby vaše gi bolo čisté, bez silných vôní, či zápachov.
15. Udržujte nohy i ruky v čistote. Nechty na rukách i na nohách si udržiavajte čisté a ostrihané.