

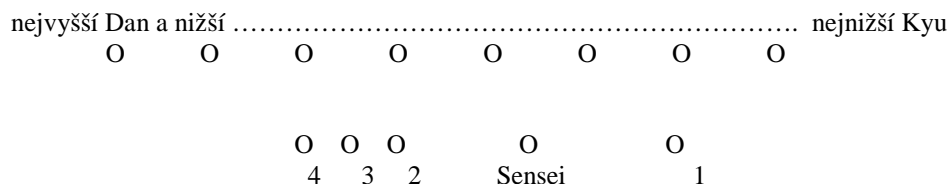
## Zásady zdravení v DOJO

Pozdrav je důležitou součástí etiky a může mít tyto podoby:

- v postoji – *rei* – krátký úklon v postoji musubi-dachi s připravenými rukama na stranu stehén, trup se mírně předkloní. Jedná se o nejčastěji používaný pozdrav, např. při příchodu do dojo a odchodu z dojo, při výměně partnerů v průběhu cvičení.
- v sedu na patách – *seiza* – používá se při oficiálních příležitostech např. při ceremoniálu na začátku a konci tréninku, v sedu na patách položíme ruce na stehna dlaněmi dolů a díváme se přímo vpřed. Nejprve položíme levou a potom pravou ruku před sebe, prsty směřují proti sobě. Mezi rukama vznikne prostor, kam se následně položí čelo, které se nedotkne země, tělo se předklání v pase. Oči sledují osobu, která je pozdravena. Do vzpřímené polohy se dostaneme opačným postupem.

### Pořadí:

Cvičenci stojí čelem k uctívanému místu v DOJO (svatyně, oltář, zástavy, místu kde jsou významní hosté).  
popř. cvičenci stojí zády ke vstupu do dojo čelem k učiteli, který stojí čelem k nim



1 – nejstarší Dan, asistent, velcí ceremoniálu

2, 3, 4 – další nositelé Dan, asistenti. Pokud nemá učitel asistenty, sedí všichni černé pásy v jedné řadě a velí nejvyšší pás, resp. nejstarší žák

### Povel

### Činnost

**SEIRETSU**  
nebo **KELCUKE**

všichni se postaví do musubi-dachi  
učitel a asistenti se otočí k čelnímu místu

**SEIZA**

první se posadí učitel a asistenti, potom ostatní postupně od nejvyššího k nejnižšímu stupni, nejprve se poklekne na koleno dle umístění vyšších stupňů v řadě (pokud vyšší stupně jsou na pravé straně řady, poklekne se nejdříve na pravé koleno)

**MOKUSO**

všichni zavřou oči a začnou provádět meditační dechové cvičení,  
soustředí se na uvolnění a koncentraci, ruce je možné vložit do sebe (levá do pravé)

**MOKUSO YAME**

všichni otevrou oči a ruce opět položí dlaněmi na stehna

**SHINZEN NI REI**

velí se, jen když je v dojo oltář, nebo obrazy starých mistrů,  
všichni položí ruce dlaněmi na zem a hluboce se pokloní

**SHOMEN NI REI**

všichni se pokloní, jak bylo řečeno výše a potom se učitel a asistenti  
otočí směrem k žákům

**SENSEI NI REI**

žáci pozdraví pokloněním učitele a asistenty

**KIRITSU**

nejprve se postaví učitel a asistenti a potom žáci

**OTAGENI REI**

učitel se ve stoje pozdraví s asistenty, žáci se pozdraví navzájem

Pozdrav ve stoji je používán i v následujících situacích:

- Při vstupu do dojo před zahájením tréninku, úklonou se zbavujeme světských problémů a starostí a duševně se připravujeme k přijímání výcviku karatedo. Úklonem také sdělujeme, že budeme respektovat pravidla, která v dojo platí. Stejný pozdrav se provádí při odchodu z dojo, úklonem končíme přijímání výcviku karatedo a vracíme se zpět ke svým problémům a starostem.
- Při vstupu do dojo během tréninku také musíme pozdravit ze vzdálenosti cca tří metrů (kroků) toho, kdo trénink vede (trenéra nebo nositele nejvyššího technického stupně). Je nezbytné uctivě vyčkat, až dotyčnému ten, kterého jde pozdravit, věnuje pozornost (dokončí rozhovor apod.).
- Každý, který se chystá někoho oslovit, musí úklonem ve stoji pozdravit trenéra, učitele, nebo nositele vyššího stupně technické vyspělosti.
- Úklonem v postoji se slovem „us“ (rozumím, chápu, provedu, děkuji) je zvykem reagovat na nařízení nebo na technickou poznámku (vysvětlení, opravení) ze strany trenéra nebo nositele vyššího technického stupně.
- Úklonem v postoji se musíme pozdravit s každým před tím, než jdou spolu cvičit či zápasit, stejně tak i po skončení cvičení či zápasu. Totéž platí i na soutěžích.
- Úklonem v postoji musí každý pozdravit rozhodčího před zápasem a po něm. Po ukončení zápasu musí též úklonem pozdravit nejen svého trenéra, ale i trenéra soupeře.
- Každý odpovídá na úklon úklonem. Váhání s odpovědí nebo dokonce neuklonění se v případě, když nás někdo pozdraví, je považováno za mimořádnou hrubost.