



A
S
S
O
C
·
T
A
V
O
R
A

MANUAL DE CONDUTA

Etiqueta Básica



INTRO

i
N
t
R
O



Este manual destina-se a orientar todos os alunos de Karatê em suas responsabilidades dentro de um dojo, como código de conduta, ele deve ser praticado a cada treino até que se torne algo natural em sua rotina dentro e fora do dojo.



COMO SE COMPORTAR NO

DOJO

O QUE DEVO FAZER?





CHEGADA AO DOJO

- 1 Chegar no Dojo **10 MINUTOS ANTES**.
- 2 Trazer o seu material de treino: **KIMONO, FAIXA, LUVAS e APOSTILA**.
- 3 Parar na porta do tatame fazer a reverencia **REI** e dizer: **SHITUSREI SHIMASU**.
- 4 Procurar o **SENSEI** ou o **SENPAI** e cumprimentar: **KONICHIWA**.
- 5 Guardar seu material de forma arrumada.
- 6 Ao ouvir duas palmas, se coloque na sua estrutura hierárquica.
- 7 Sentar-se de maneira formal **SEIZA**.
- 8 Fazer a meditação **MOKUSO**.





FORMA DE SENTAR

SEIZA – POSTURA FORMAL

postura formal, usada nos momentos mais respeitosos do treino. Se em algum momento o praticante não conseguir ficar nessa posição ele deve falar **SHITSUREI SHIMASU** e se sentar na posição **SEIZA AGURA**.





FORMA DE SENTAR

SEIZA AGURA – POSTURA INFORMAL

Postura informal, usada durante os treinamentos e momentos mais informais dentro do DOJO.

Somente essas duas posturas são aceitas nos treinamentos quando estiver sentado.





SHIZENTAI

SHIZENTAI - POSTURA INICIAL

Postura que o karateca deve estar durante os treinamentos, sempre atento as informações e preparado para as ações.





POSTURAS PROIBIDAS

- 1 Ficar deitado.
- 2 Sentado de qualquer jeito.
- 3 Braços cruzados.
- 4 Virado de costas para o Sensei.
- 5 Contrariar o Sensei.
- 6 Conversas paralelas no treino.
- 7 Gritar, correr ou falar palavrões.





TREINO EM DUPLA

- 1 Fazer a reverencia **REI**.
- 2 Falar a Frase: **ONEGAI SHIMASU**
Que significa “É uma honra Treinar com você”
- 3 Ao terminar o treino agradecer o colega com a frase: **ARIGATO GOZAIMASU**.





COMANDO DOS BÁSICOS

YOI : Atenção - Posição de Partida.

RITSU-REI: Saudação em pé.

KAMAE-TE: Colocar-se em posição.

MAWA-TE: Dar meia-volta.

HAJIME: Começar.

YAME: Parar.

KAKIWAKE KAMAE: Base de equilíbrio.

JIU KAMAE: Guarda para luta.

GOREI: Técnicas com contagens.

RESPOSTAS PARA OS COMANDOS

HAI: Sim entendi a instrução.

OSS: Sim vou fazer.





DOJO KUN – LEMAS SHOTOKAN

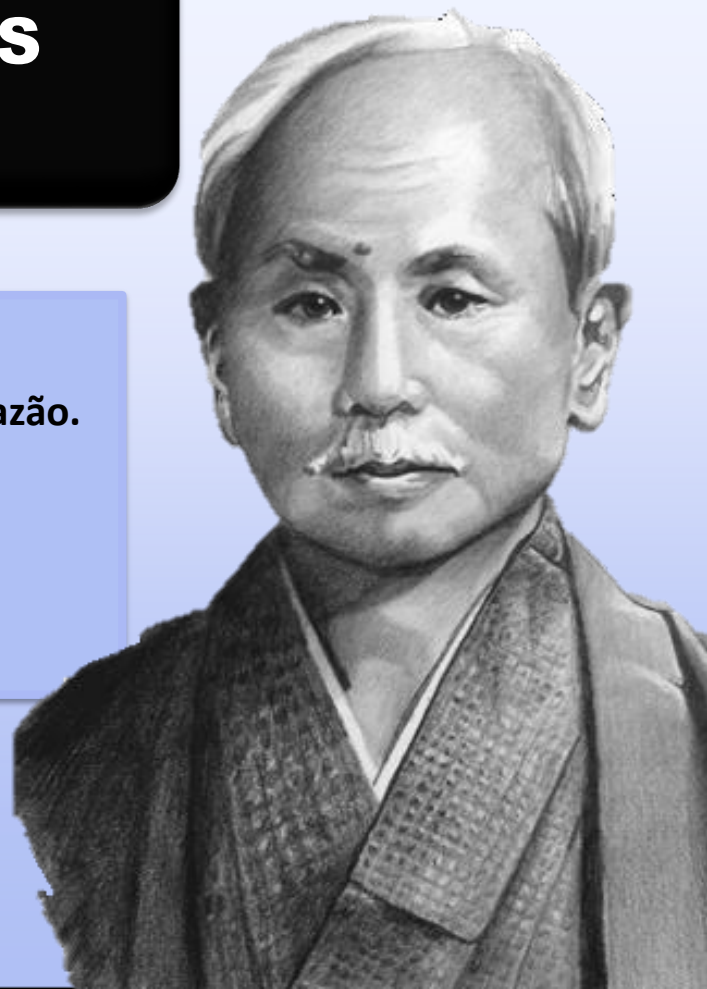
Primeiro! Esforçar-se para a formação do caráter.

Primeiro! Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.

Primeiro! Criar o intuito de esforço.

Primeiro! Respeitar acima de tudo.

Primeiro! Conter o espírito de Agressão.





POSTURAS INAPROPRIADAS

1. Gritar no tatame.
2. Falar palavrões no tatame.
3. Cruzar os braços durante as explicações.
4. Comer dentro do Dojo.
5. Falar alto ou de longe com o Sensei.
6. Atrapalhar a visão do Sensei ou Senpai Instrutor.
7. Treinar sem os uniformes oficiais. Karatê-gi ou Calça e Blusa do Dojo.
8. Conversar durante os treinamentos onde não se faz necessário as falas.
9. Deixar o Dojo sujo.
10. Agir de forma agressiva e descontrolada durante os treinamentos.
11. Se encostar na parede.
12. Entrar ou sair do tatame sem fazer a reverencia Rei.





ORDEM DAS FAIXAS



INICIANTES

7º Kyu - Faixa Branca

6º Kyu - Faixa Amarela

5º Kyu - Faixa Vermelha

4º Kyu - Faixa Laranja

3º Kyu - Faixa Verde

INTERMEDIÁRIOS

2º Kyu - Faixa Roxa

1º Kyu - Faixa Marrom 1

1º Kyu - Faixa Marrom 2

SENSEI 先生

Faixa Preta 1º Shodan

Faixa Preta 2º Nidan

Faixa Preta 3º Sandan

SHIHAN 師範

Faixa Preta 4º Yondan

Faixa Preta 5º Godan

Faixa Preta 6º Rokudan

HANSHI 範士

Faixa Preta 7º Nanadan

Faixa Preta 8º Hachidan

HIERARQUIA DO DOJO



SENSEI: CHEFE

**RESPONSÁVEL PELO DOJO
(FAIXA PRETA 3 DAN ATÉ 10 DAN)**

INSTRUTOR A

**RESPONSÁVEL POR UM HORÁRIO
(FAIXA PRETA 1 DAN E 2 DAN)**

INSTRUTOR B

**MINISTRANTES
DE AULAS
(FAIXA BRANCA
MARRON)**

INSTRUTOR C

**AUXILIAR DE
AULAS (FAIXA
BRANCA ATÉ
ROXA)**

SENPAI

**ESTUDANTES
VETERANOS DE
KARATÊ (FAIXA
ROXA ATÉ
MARRON)**

KOHAI

**ESTUDANTE
INICIANTE DE
KARATÊ
(BRANCA)**

CONCLUINDO !

F
i
N
A
L



Este manual lhes dará um conteúdo considerado aceitável para entender os códigos de ética de um dojo, nós da Tavora pensamos sempre na evolução de nossos alunos no quesito físico, técnico e disciplinar.

Existem muitos outros signos dentro de um dojo a ser seguido, porém este será seu guia prático.





OSS !!!

F
i
N
A
L

Autor: Sensei JOARES TAVORA

Faixa Preta 5º Dan

contato@tavora10.com.br

(16) 99274-8709

@tavora10

