



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



Regras

Assoc. Tavora de Karate Dô

O Dojo é o local onde os ensinamentos da arte marcial são passados aos praticantes, como tal deve ser um local onde a seriedade e o respeito imperam. Nos dojos TAVORA, seguem-se as regras tradicionais de boa conduta, características dos dojos japoneses, pontos de origem do Karatê. Portanto, é importante que cada karateca tenha noção que, dentro do local de treino (e preferencialmente em todas as outras situações do dia a dia), deverá comportar-se de acordo com a herança moral desta arte marcial. As regras abaixo devem ser compreendidas e respeitadas por todos os praticantes dos nossos dojos.



- O DOJO é de responsabilidade de todos que usam seu espaço. Sinta-se em casa para dar informações a visitantes, arrumar o que estiver desarrumado, limpar o que estiver sujo.
- Colabore no que puder para a melhoria do espaço do Dojo.
- Mantenha a higiene pessoal e do seu Karate-Gi (Kimono).
- Entre sempre no local de treino com pés e mãos limpos e unhas bem aparadas.

- Não use joias (anéis, brincos, pulseiras, relógios), perfumes muito fortes ou qualquer acessório que prejudique o seu treino ou dos seus parceiros.
- Não ande pelo Dojo sem estar completamente vestido.
- Ao entrar e sair da área de treino faça sempre a saudação em pé ao local.
- Se chegar com a aula já iniciada, entre no recinto discretamente, coloque-se em SEIZA, pedindo licença ao instrutor mais graduado para iniciar o treino. Após autorização deste, faça a saudação e junte-se ao grupo.
- Caso precise realmente sair antes do fim do treino peça sempre licença ao instrutor/monitor. NUNCA saia durante um treino sem autorização deste.
- Dentro do Dojo, NUNCA trate os instrutores pelo nome próprio, mesmo que tenha relação próxima com eles. O mais apropriado é tratá-los por Sensei (Professor).
- Não recuse treinar com nenhum parceiro quando indicado pelo instrutor.
- Ajude a quem precisa, mas jamais corrija o seu parceiro, a não ser que você seja o instrutor/monitor da aula e/ou cinto negro.
- Nunca pense que estará atrapalhando alguém por não saber executar alguma técnica. Estamos todos a aprender, ajudando-nos uns aos outros.
- Respeite os alunos mais graduados (especialmente os cintos negros) e jamais discuta se as técnicas estão certas ou erradas. Lembre-se que estes não chegaram a essa graduação por mero acaso.
- Fale o mínimo possível durante os treinos.
- Quando o instrutor/monitor estiver demonstrando uma técnica, fique sentado, em silêncio e atento . Caso não tenha compreendido bem, observe os outros, execute o pouco que percebeu e espere ser corrigido pelo instrutor.
- Se for absolutamente necessário perguntar algo ao instrutor/monitor, chame-o discretamente, levantando o braço direito. Nunca grite para chamar a atenção dele.
- Treine exatamente como orientado pelo instrutor/monitor. Se quisesse fazê-lo apenas à sua maneira não necessitaria vir ao Dojo.

- Nunca argumente com o instrutor/monitor, mesmo que outro instrutor tenha dito algo diferente. Existem várias formas de se executar as técnicas e os diferentes instrutores podem ter tido diferentes experiências de treino, o que não significa que algum deles está errado. Apenas deve seguir cada instrutor, em cada aula, no melhor de sua capacidade.
- Treine com afinho e energia, mas sempre respeitando a integridade física do colega. Durante as aulas há sempre pessoas de diferentes sexos, idades e capacidade física. Enquanto o ideal é sempre treinar tão vigorosamente quanto possível, as capacidades físicas e as metas de treino de cada parceiro devem ser levadas em consideração. Cada pessoa tem condições e razões diferentes para treinar. Devemos respeitar suas expectativas.
- Esteja consciente do que ocorre ao seu redor. Doseie a intensidade dos movimentos à sua condição física. Tenha responsabilidade sobre você mesmo.
- Não deixe de fazer nenhuma técnica (a não ser que esteja magoado).
- Se estiver com alguma lesão ou incapacidade física comunique-a obrigatoriamente ao instrutor, antes de iniciar o treino.
- Evite frequentar as aulas se estiver com alguma doença transmissível por ar ou contacto.
- Sente-se sempre em SEIZA ou com as pernas cruzadas. Não sente encostado na parede ou em outra posição. Mantenha sempre uma boa postura em todas as situações.
- Nunca use o tele móvel dentro da Dojo durante os horários de treino.
- Mesmo estando fora do recinto da aula, mantenha silêncio durante os treinos e não converse com quem está dentro da aula/treino.
- Não atrase nem deixe de pagar as mensalidades, se precisar ausentar-se por algum tempo dos treinos por viagens ou doença avise o instrutor. Lembre-se que a sua contribuição é necessária para suportar as despesas de funcionamento de um Dojo de karaté.

