**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ АЙКИДО**

* В нашем додзё должны строго соблюдаться традиционные правила поведения.
* Каждый ученик обязан честно и искренне следовать этому учению.

**Этикет додзё:**

* Входя в помещение, отведённое для занятий, и выходя из него, вы должны совершить приветствие - рэй (поклон) стоя в направлении сёмэн (лицевая сторона додзё).
* Всякий раз ступая на татами или сходя с него, вы должны совершить рэй в направлении сёмэн и инструктора, проводящего занятие.
* Додзё (зал для занятий) предназначено для развития своего тела, духа и разума, а не для самоутверждения за счёт силы. Будьте внимательны к своим партнёрам.
* Каждый ученик обязан принимать участие в создании благоприятной атмосферы гармонии и уважения.
* Каждый ученик обязан поддерживать чистоту в додзё и содержать в чистоте свою тренировочную одежду и инвентарь.
* Додзё, если нет на это непосредственного разрешения Сэнсэя, не должно использоваться ни для каких-либо других целей, кроме регулярных запланированных занятий.
* Только Сэнсэй решает, будет он вас обучать или нет.
* Ежемесячные взносы обеспечивают вам место и возможность для обучения и позволяют заниматься вам и вашим партнёрам, своевременная оплата взносов является знаком уважения к Сэнсэю.
* Во время занятий на вас не должно быть никаких часов или украшений.  Перед занятиями необходимо снять все украшения.
* Уважайте место для занятий и инвентарь. Доги (форма для занятий) должны быть чистыми и иметь опрятный вид. Оружие должно содержаться в порядке и находиться в отведённом для него месте, если оно не используется во время занятия.
* Никогда не пользуйтесь кимоно или оружием, принадлежащими кому-то другому, без разрешения.
* Незадолго до начала занятия вы, после короткой самостоятельной разминки, должны находиться в положении сэйдза в ряду с остальными, расположившись соответственно вашему уровню подготовки, в сосредоточенном состоянии (дзансин). Это поможет вам очистить ум от посторонних забот и сосредоточиться на занятии.
* В начале и по окончании занятия совершается традиционная церемония. Каждый занимающийся должен принять в ней участие, но если всё же вы опоздали, то должны подождать, сидя в сэйдза в стороне от татами, пока инструктор не подаст вам знак присоединиться к остальным. Ступив на татами, самостоятельно совершите необходимую церемонию, при этом не отвлекая внимания ваших товарищей.
* Сидеть на татами можно только в положении сэйдза. Если болит колено, можно сесть скрестив под собой ноги (по-турецки), но ни при каких обстоятельствах нельзя вытягивать перед собой ноги или сидеть облокотившись на стену. Это не этично, к тому-же, так вы не готовы отразить нападение.
* Покидать татами разрешается лишь в случае получения травмы или плохого самочувствия, после разрешения Сэнсэя.
* Когда инструктор показывает или объясняет приём, во время занятия, вы должны сидеть в сэйдза, молча и внимательно слушать его. После завершения объяснения, сделайте рэй сначала инструктору а затем вашему партнёру и продолжайте занятие.
* После подачи сигнала вы должны прервать занятие и быстро занять своё место в ряду с остальными.
* Бесцельное хождение по татами категорически запрещается. Либо вы отрабатываете полученное задание, либо, в случае необходимости, ожидаете своей очереди, находясь на краю татами в сэйдза. Если вам необходимо о чём-либо спросить Сэнсэя, никогда не окликайте его. Подойдите к нему, сделайте рэй и ждите, пока он сам не обратиться к вам.
* Когда во время занятия инструктор объясняет или показывает что-либо лично вам, внимательно следите за его объяснением, сидя в сэйдза. По окончании объяснений не забудьте поблагодарить инструктора. Если вас заинтересовали объяснения, которые даёт инструктор вашему товарищу, вы можете прервать отработку приёма и посмотреть сев в сэйдза. По окончании этих объяснений так же не забудьте поблагодарить инструктора.
* Уважайте тех, кто занимается дольше вас. Никогда не вступайте в споры по поводу изучаемой техники. Помните - вы здесь для того, чтобы заниматься, а не для высказываний собственного мнения другим.
* Если вы знаете приём или технику, отрабатываемую на занятии, а вашему партнёру она незнакома, вы можете показать ему, как выполнять приём правильно. Но лучше воздержаться от поучений и исправлений - во всяком случае, пока вы на достигли уровня юданся (обладателя чёрного пояса).
* Разговоры на татами должны быть сведены к минимуму. Айкидо можно чувствовать только самому.
* Не расхаживайте по татами ни до занятий, ни после. Татами для тех, кто пришёл тренироваться.
* Необходимо следить за чистотой на татами. За чистотой в зале следит каждый. Во время занятий в зале, а на татами тем более, запрещается пить, курить, жевать жевательную резинку.

**Правила для зрителей:**В любое время вы можете посетить занятие в качестве зрителя, но должны при этом придерживаться следующих правил:

* То, как вы ведёте себя в зале говорит о вашем отношении. Не позволяйте себе сидеть развалясь.
* Во время занятий не отвлекайте находящихся на татами и не занимайте их разговорами.
* Не разговаривайте и не ходите по залу, когда инструктор что-либо объясняет.

**Помните:**соблюдение каждого из этих правил имеет решающее значение для вашей безопасности и успешного изучения Айкидо. Айкидо не религия, а способ воспитание духа. От вас не требуется веры ни в какую религию - вам надо сохранять лишь духовную открытость.

Рэй (поклон), совершаемый в Айкидо, лишён религиозного содержания - это приветствие и знак уважения к единому духу Всемирного созидательного разума, живущему в каждом из нас. Перед началом и в конце каждого занятия выполняется особая церемония: сначала дза-рэй (поклон сидя) в направлении сёмэн, затем обмен поклонами между инструктором и учениками.

Поклон сёмэн совершается в знак уважения духу и принципов Айкидо, а также выражает благодарность основателю айкидо за созданную им систему духовного воспитания и методику тренировок.

**Этикет и обычаи повседневной жизни существуют для того, чтобы облегчить общение между людьми и уменьшить риск непонимания. Но ещё более важную роль эта функция приобретает в обществе, живущем по законам, где кодекс чести и жесткая социальная структура - единственное, что сдерживает насилие. Позволяя держать ситуацию под контролем, этикет зачастую оказывается той узкой полосой, по которой проходит граница между жизнью и смертью.**

**Interregional Federation of Aikido**

**Shodan**

**TACHI WAZA 1**

**SHOMEN-UCHI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-kime-nage, Kaiten-nage, Tenchi-nage, Sumi-otoshi, Koshi-nage, Ude-garami, Aiki-otoshi, **Koku-nage (20 forms or more), Jiuwaza**

**YOKOMEN-UCHI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-kime-nage, Kaiten-nage, Tenchi-nage, Sumi-otoshi, Koshi-nage, Ude-garami, Aiki-otoshi, **Koku-nage (20 forms or more), Jiuwaza**

**KOSA-DORI (ai-hanmi)**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi,Ude-kime-nage, Kaiten-nage, Tenchi-nage, Sumi-otoshi, Koshi-nage, Ude-garami, **Koku-nage (20 forms or more), Jiuwaza**

**KATATE-DORI (gyaku-hanmi)**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-kime-nage, Kaiten-age, Tenchi-nage, Sumi-otoshi, Koshi-nage, Ude-garami, **Koku-nage (20 forms or more), Jiuwaza**

**RYOTE-DORI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-kime-nage, Kaiten-nage, Tenchi-nage, Koshi-nage,Ude-garami, Juji-nage, **Koku-nage (20 forms or more), Jiuwaza**

**MOROTE-DORI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi,Ude-kime-nage, Kaiten-nage, Koshi-nage, Ude-garami, Juji-nage, Kokyu-ho, **Koku-nage (20 forms or more), Jiuwaza**

**KATA-DORI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-kime-nage,Tenchi-nage, Ude-garami, **Koku-nage (20 forms or more),**

**KATA-DORI** **MEN-UCHI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-kime-nage, Kaiten-nage, Tenchi-nage, Koshi-nage, **Koku-nage (20 forms or more), Jiuwaza**

**RYO KATA-DORI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Juji-nage, **Koku-nage (20 forms or more)**

**MUNE DORI**

Ikkyo, Hiji-gime osae, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Tenchi-nage, Ude-garami, **Koku-nage (20 forms or more)**

**TSUKI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-kime-nage, Kaiten-nage, Tenchi-nage, Sumi-otoshi, Koshi-nage, Ude-garami, **Koku-nage (20 forms or more), Jiuwaza**

**USHIRO-RYOTE-DORI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime osae, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-kime-nage, Kaiten-nage, Tenchi-nage, Sumi-otoshi, Koshi-nage, Ude-garami, Juji-nage, Aiki-otoshi, **Koku-nage (20 forms or more), Jiuwaza**

**Interregional Federation of Aikido**

**Shodan**

 **2**

**USHIRO-RYO KATA-DORI**

 Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, osae, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Kaiten-nage, Juji-nage, Aiki-otoshi, **Koku-nage (20 forms or more)**

**USHIRO- KUBI-GIME**

 Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, osae, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Sumi-otoshi, Koshi-nage, Juji-nage, **Koku-nage (20 forms or more)**

**SUWARI WAZA (zagi)**

**SHOMEN-UCHI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Kaiten-nage, Ude-garami, **Koku-nage, Jiuwaza**

**YOKOMEN-UCHI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Kaiten-nage, Sumi-otoshi, Ude-garami, **Koku-nage, Jiuwaza**

**KATA-DORI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-garami, **Koku-nage, Jiuwaza**

**RYOTE-DORI**

Kokyu-ho

**HANMI-HANDACHI WAZA**

**SHOMEN-UCHI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-kime-nage, Kaiten-nage, Sumi-otoshi, Ude-garami, **Koku-nage, Jiuwaza**

**KATATE-DORI (gyaku-hanmi**)

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Hiji-gime, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Kaiten-nage, Sumi-otoshi, Ude-garami, **Koku-nage, Jiuwaza**

**RYOTE-DORI**

Ikkyo, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Kaiten-nage, Tenchi-nage, Juji-nage, **Koku-nage**

**USHIRO-RYO KATA-DORI**

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Shiho-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Kaiten-nage, Juji-nage, **Koku-nage, Jiuwaza**

**NININ-GAKE**

**BUKI - WAZA**

**TANTO-DORI, TACH-DORI, JO-DORI**

