

REGRAS DE TATAME

Regras de cumprimento e horário de treino

Lembre-se o Tatame é um espaço de respeito. É sagrado. Por isso, cumprimente sempre ao entrar e ao sair do tatame.

Não se atrase.

Assim que entrar, cumprimente novamente, dessa vez o professor, todos os faixas pretas e todos os praticantes por ordem de graduação.

Cumprimente sempre antes e pós treino (rola). Seja grato pelo companheiro de treino. Ele te ajuda a evoluir.

Regra de higiene, segurança e vestes

Mantenha unhas cortadas e vestimenta limpas.

Uniforme é obrigatório. Solicite ao Mestre/professor o seu.

Não é permitido comer dentro do tatame.

Não pise de sapato ou chinelo no tatame.

Tire brincos, cordões, piercings, etc.. Para treinar.

Quando estiver treinando cuidado com seu companheiro. Você deve se preocupar em não lesionar ele. Não cair na parede. Não cair em cima dos outros. A segurança dele é sua preocupação também. Ele é que te ajuda a evoluir.

Conservar o Dojô sempre limpo e em ordem. É dever de todos manter a limpeza do tatame e arredores.

Nunca segure um golpe depois do adversário ter desistido.

Regras de respeito ao Mestre e demais colegas

Peça licença, permissão ao professor quando entrar ou sair do tatame.

Sempre seja respeitoso com todos.

Nunca xingue no tatame.

Sempre preste atenção quando o professor estiver ensinando as posições. Evite conversa paralela.

Sempre chame seu professor de Mestre, Sensei ou professor.

Sinta-se em casa para dar informações a visitantes, arrumar o que estiver desarrumado, limpar o que estiver sujo.

Não recuse a treinar com nenhum parceiro.

Respeite os menos graduados. Não inviabilize sua prática.

Regras de graduação

Nunca peça faixa ao Mestre, ele sabe quando você será graduado.

Faixa branca, amarela, laranja e azul não puxam treino.

Amarre corretamente sua faixa.

Treine exatamente como orientado pelo Mestre.

De preferência a ordem de graduação, em uma fila se posicione de acordo com a sua graduação.

