



**LEPPÄVAARAN
BUDOSEURA**

Dojoetiketti

Budolajeihin liittyy olennaisena osana tietyt käyttäytymissäännöt. Ne tähtäävät toisaalta turvallisen harjoittelun mahdollistamiseen, ja toisaalta opettavat lajeihin liittyvää pitkää perinnettä. Dojo-etiketti opitaan pääasiassa harjoittelun kautta, mutta tässä dokumentissa kuvataan muutamia keskeisiä tapoja, käytäntöjä ja sääntöjä.



Sisällys

1. Yleiset ohjeet	3
1.1. Turvallisuus	3
1.2. Ennen harjoituksia	4
1.3. Harjoitusten aikana	5
1.4. Vierailulla toisella dojolla?	5
1.5. Muutamia lajikohtaisia ohjeita	6
1.5.1. Kendo	6
1.5.2. Iaido	6
1.5.3. Jodo	6
Muutosluettelo	7



1. Yleiset ohjeet

Budolajejamme harjoitellaan *dojossa*; tämä tarkoittaa fyysisen harjoitussalin lisäksi sitä, että tilassa harjoitellaan *tietä*, japaniksi *do*. Kendo, iaido ja jodo sisältävät kukin nimessään tavun *do* ja näitä lajeja harjoitellaan nimenomaan dojossa. Näihin lajeihin kuuluu erilaisten harjoitteiden suorittamista ja yksityiskohtien hiomista, mutta tärkeimpänä niissä on henkilökohtainen kehittyminen laajemmin kuin vain miekkataitojen osalta. Japanilaisissa budolajeissa kunnioitus on keskeinen arvo ja käyttäytymismalli.

Peruskurssin aikana ja sen jälkeen käydään läpi monia yleisiä ohjeita etikettiin liittyen. Monet näistä tulevat suoraan Japanin Kendoliiton (ZNKR) ohjeista tai lajien vanhoista perinteistä, ja ne ovat pääsääntöisesti samat dojosta toiseen, Suomessa ja ulkomailla.

Tässä dokumentissa ei käsitellä tapoja ja etikettiä yksityiskohtaisesti ja kaikenkattavasti, vaan keskitytään tärkeimpiin asioihin Lebudon harjoituksissa. Varsinaista lajietikettiä, *reihoa*, opetellaan vuosien ajan osana harjoituksia.

1.1. Turvallisuus

Harjoituksissa turvallisuus on ensisijaista ja siihen tulee kiinnittää erityistä huomiota harjoituksissa käytettävien aseiden takia. Kaikkia miekkoja tulee käsitellä kuin ne olisivat teräviä, sekä asiaankuuluvalla huolellisuudella ja kunnioituksella.

Muihin harrastajiin tulee niin ikään suhtautua kunnioituksella. Tämä tarkoittaa fyysistä huomiointia eli sitä, ettei heitä vahingoita, sekä asianmukaista kohtelua eli sitä, ettei ketään sanallisesti tai muulla käytöksellä kiusata tai loukata. Riittävän turvallisuuden takaaminen mahdollistaa miellyttävän oppimisympäristön ja mukavan harrastamisen.

Seuraavat turvallisuusasiat tulee huomioida kaikissa harjoituksissa:

- **Terveys ja hygienia:**
 - Harjoituksiin saa osallistua vain terveenä ja valppaana
 - Harjoittelijan tulee huolehtia omasta hygieniastaan; erityisesti jaloistaan, koska harjoittelemme paljain jaloin
 - Kynnet tulee olla leikattuna lyhyiksi
 - Jalkojen hyvinvoinnista tulee pitää huolta
 - Kynsi- ja jalkasieni sekä syylät tulee hoitaa ja hoidon ajan harjoituksiin tulee osallistua peitetyin jaloin
 - Hiukset eivät saa peittää silmiä ja pitkät hiukset tulee laittaa kiinni
- **Varusteet:**
 - Korut ja kellot tulee poistaa ennen harjoituksia tai mikäli niitä ei pysty poistamaan ne tulee teipata piiloon
 - Harjoituksiin osallistutaan vain ehjissä, puhtaissa ja oikean kokoisissa vaatteissa
 - Harjoitusasu (gi ja hakama) tulee olla oikein puetut
 - Harjoitusaseiden turvallisuus tulee tarkistaa ennen harjoittelua
 - Puu- ja bambumiekoista (bokeneista tai shinaista) tai puusauvoista (jo) ei saa irrota tikkuja tai säleitä



- Metallisten harjoitusmiekkojen puutapin (mekugi) pitää olla tiukasti kiinni eikä mikään osa saa olla löysä tai heilua
- Kendon suojien (bogu) tulee olla ehjät, asianmukaiset sekä oikein puetut
- **Tila:**
 - Harjoitteluun tulee olla varattuna riittävästi vapaata tilaa. Ilmoita ohjaajalle, jos koet sinulle olevan varattuna liian pieni tila turvalliseen harjoitteluun.
 - Aseet ja varusteet asetetaan salissa niille varatuilla paikoilla tai seinän viereen lattialle siten, etteivät ne häiritse harjoittelua
 - Harjoitussalissa ei saa olla sinne kuulumattomia esineitä ja ilmatilaa tulee olla harjoitteluun riittävästi.
 - Harjoitussalin lattian tulee olla kuiva ja puhdas.
- **Turvallinen toiminta:**
 - Harjoittelu keskeytetään välittömästi ohjaajan voimakkaan "seis!" tai "yame!"-huudon kuullessa
 - Harjoituksissa liikutaan ennakoitavasti ja seinien mukaisesti
 - Toinen harjoittelija ohitetaan takaa niin, että hän huomaa ohittajan. Huomio voidaan kiinnittää sanomalla kuuluvasti "anteeksi" (jap. "sumimasen") tai vastaavaa.
- **Loukkaantuminen:**
 - Harjoitusten aikana ilmaantuvan kivun seurauksena tulee harjoittelu keskeyttää loukkaantumisen ehkäisemiseksi
 - Loukkaantumisesta tulee aina kertoa ohjaajalle.

1.2. Ennen harjoituksia

- Saapuessasi salille
 - Saavu harjoituksiin ajoissa; muista jättää aikaa varusteiden vaihtamiseen.
 - Jos saavut harjoituksiin myöhässä, valmistele itsesi harjoitusta varten salin sivussa eli lämmittele ja suorita itsenäisesti alkukumarrukset. Kun olet valmis, jää odottamaan ohjaajan kutsua liittyä harjoitukseen.
 - Anna aina tilaa vieraileville opettajille pukuhuoneessa ja osoita muutenkin kohteliaisuutta tervehtimällä niin vieraita kuin tuttujakin.
 - Jos huomaat puutteita varusteissasi, ilmoita siitä mahdollisimman aikaisin, jotta voidaan yrittää löytää lainavarusteita tai vastaavia.
 - Poista kellot ja korut. Laita kännykkä äänettömälle harjoitusten ajaksi.
 - Jos tiedät joutuvasi lähtemään treeneistä kesken kaiken tai sinulla on jokin harjoittelua haittaava vamma tai rajoitus, ilmoita asiasta vetäjälle aina etukäteen ennen harjoitusten alkua. Näin asia voidaan ottaa asianmukaisesti huomioon.
 - Muista kumarrus shōmenia kohti saapuessasi ja poistuessasi salista.
- Salissa ennen harjoituksia
 - Käytä sandaaleja salin ulkopuolella; paljain jaloin salin ulkopuolella käynti tuo lattialle hiekkaa ja likaa.
 - Sali puhdistetaan ennen harjoituksia. Etenkin juniorimpien on syytä auttaa lakaisussa, jotta ohjaajien ja opettajien aika ei kulu siivoukseen.
 - Älä tuo saliin turhia tavaroita, laukun/arvoesineet saa toki tuoda.
 - Jätä varusteesi siististi salin reunalle. Ne eivät saa häiritä muita tai aiheuttaa vaaratilanteita.



1.3. Harjoitusten aikana

- Käyttäydy hillitysti, arvokkaasti, ja huomioi muut
 - Ole kohtelias opettajia ja muita harjoittelijoita kohtaan.
 - Älä puhu harjoituksiin liittymättömistä asioista harjoitusten aikana.
 - Vältä puhumista kun opettaja puhuu.
 - Noudata ohjaajan ohjeita ja komentoja epäröimättä, tai tarvittaessa pyydä lisäselvennystä.
 - Osoita kysymykset ohjaajalle tai kokeneimmalle harjoittelijalle, ei vierustoverille.
 - Älä koske toisiin harjoittelijoihin ilman lupaa.
 - Edistyneemmät harjoittelijat kohteliaasti neuvovat, mikäli harrastaja ei noudata turvallisuusohjeita tai salietikettiä
- Odota taukoa tai pyydä ohjaajalta lupa poistua rivistä
 - Ohjaaja ilmoittaa milloin pidetään juomatauko. Älä syö tai juo varsinaisella harjoittelualueella.
 - Jos sinun tarvitsee korjata asuasi, esimerkiksi sitoa hakama uudelleen, pyydä lupa poistua rivistä ja tee korjaus salin ulkopuolella.
 - Kun teet jotain harjoitetta, älä jätä sitä kesken vaan tee se aina loppuun parhaasi mukaan.
 - Jos et pysty jatkamaan harjoituksia, pyydä lopettamislupa opettajalta. On kuitenkin suotavaa pyrkiä vetämään harjoitukset loppuun kun ne on aloittanut.
- Asettaudu riviin ilman viivytyksiä
 - "Seiretsu!"-komennolla asetutaan riviin vyöarvon mukaan. Edistyneimmät asettuvat kauimmaksi ulko-ovesta, ja muut asettuvat riviin laskevassa vyöarvojärjestyksessä.
 - Jos useammalla on sama vyöarvo, "vanhemmaksi" lasketaan se, jolla vyöarvo on ollut kauemmin. Viimekädessä harrastajien välinen ikäjärjestys ratkaisee ja iäkkäämpi asettuu riviin vanhempana.
 - Peruskurssilla tai pian sen jälkeen ohjaaja saattaa siirtää harjoittelijoita rivissä varusteiden mukaan.
- Kiinnitä huomiota aseiden turvalliseen ja oikeaan käsittelyyn
 - Miekka on miekka – ei pala puuta tai metallia. Kohtelee sitä sen arvon mukaisesti.
 - Tarkista harjoitteluvälineiden (shinai, bokken, iaito, shinken) kunto aina ennen harjoituksia.
 - Säilytä miekkoja lattialla shōmenia vastapäätä terä osoittaen pois päin shōmenista.
 - Älä koske toisten aseisiin tai varusteisiin ilman lupaa paitsi jos ne ovat vaaraksi muille.
 - Palauta lainavarusteet lainaajalle tai seuran varustekassiin

1.4. Vierailulla toisella dojolla?

- Esittäydy ennen harjoitusta ohjaajalle ja kerro nimesi, vyöarvosi, edustamasi seura, mahdolliset rajoitteesi sekä osaamisesi, jos se poikkeaa esimerkiksi osaamisesi ZNKR-katojen tai keskeisten harjoitteiden osalta
- Kiinnitä mahdollinen nafuda tai zekken asuusi



- Noudata kyseisen dojon etikettiä vaikka se poikkeaisi oman dojosin tavoista

1.5. Muutamia lajikohtaisia ohjeita

1.5.1. Kendo

- Vältä turhaa jonotusta jigeikon aikana ja hae aina mahdollisimman edistyneitä harjoituskavereita jos mahdollista.
- Jos näet vapaan opettajan kiirehdi harjoittelemaan hänen kanssaan. Opettajaa ei saa jättää odottelemaan yksikseen, tarvittaessa lopeta harjoittelu toisen oppilaan kanssa ja mene opettajan kanssa harjoittelemaan jotta opettaja ei joudu odottamaan oppilasta. Jos harjoituksissa on vieraita, toimi isäntänä ja huolehdi, että heillä on aina joku vastassa.
- Kun harjoitukset lopetetaan, kypärän ja hansikkaat saa ottaa pois vasta "kote-men-tore" käskystä. Dōn ja taren saa riisua vasta kun seiretsu on ohi. Vapaan harjoittelun jälkeen käy kiittämässä ja kysymässä palautetta opettajilta joiden kanssa harjoittelit.

1.5.2. Iaido

- Vältä turhaa seisoskelua tai keskustelua vapaan harjoittelun aikana. Käytä dojoaika arvokkaasti harjoitteluun.

1.5.3. Jodo

- Pariharjoittelussa anna vain välttämättömät palautteet ja pidä palautteesi parillesi lyhyenä ellei palautteen antoa ole erikseen ohjeistettu.
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta sillä jodo-harjoituksissa vaihdetaan aseita harjoittelijoiden kesken

Muutosluettelo

PVM	Kohta	Muutos	Tekijä
13.1.2026		Toimintakäsikirja hyväksytty hallituksen kokouksessa.	Leppävaaran Budoseura ry:n hallitus