

Суть Каратэ можно выразить одним словом: ХАРАКТЕР. Слово «характер» непременно и обязательно включает в себя такие понятия как: Твёрдость, Хладнокровие, Спокойствие, Выдержка, Терпение, Уважение. Западный склад ума часто излишне подвержен Самомнению и пренебрегает последней, упомянутой нами, составляющей характера – Уважением. Между тем, только научившись уважать других – научишься уважать себя. В каратэ уважение проявляется поклоном:

- поклон при входе в Зал или выходе из Зала означает уважение Залу и людям, в нём находящимся;
- поклон Учителю перед началом занятия означает уважение к Учителю, его знаниям и опыту, а также просьбу обучить;
- поклон Учителя перед началом занятия означает уважение к ученикам и готовность обучать;
- поклон при входе на татами и выходе с татами означает проявление уважения к татами и людям, на нём находящимся;
- поклон Учителю перед получением разъяснений означает уважение и просьбу объяснить;
- поклон Учителю после получения разъяснений означает благодарность за полученные разъяснения;
- поклон Учителю перед разъяснениями и после них означает уважение и благодарность за проявленный интерес;
- обмен поклонами между учениками перед выполнением парного упражнения или перед учебным поединком, а равно и после них, означает
- уважение к партнёру;
- обмен поклонами между соперниками перед поединком и после него означает проявление уважения к противнику, независимо от результата;
- обмен поклонами между Учителем и учениками по окончании занятия означает уважение и благодарность: Учителю – за то, что обучал, ученикам – за то, что обучались.

Помимо этого, уважение проявляется в поведении ученика:

- в Зале, а тем более на татами, не позволено вести себя агрессивно, ругаться, даже просто говорить громко;
- каждый ученик должен стараться создать искреннюю, уважительную атмосферу в Зале во время занятий, так же, как и в дружеских отношениях между собой вне Зала. Социальное расслоение не имеет никакого значения в каратэ;
- ученики должны полностью довериться Учителю, его методам проведения занятия, и обязаны беспрекословно выполнять его наставления;
- придя до начала занятия, необходимо предварительно размяться и настроиться на тренировку. **ВСЕ ПОСТОРОННИЕ ПРОБЛЕМЫ И МЫСЛИ ОСТАЮТСЯ ЗА СТЕНАМИ ЗАЛА!**
- тренировочная одежда (Ги) должна быть чистой и не мятой;
- необходимо соблюдать правила личной гигиены, следить за ухоженностью ногтей рук и ног;
- в Зале можно сидеть в положении дзадзен или «по-турецки»; на татами – только дзадзен;
- нужные пояснения можно получить, молча подняв руку, тем самым обратив на себя внимание;
- при опоздании нельзя входить в Зал без разрешения Учителя; переодевшись, надо ждать разрешения тренироваться;
- покидать Зал можно только с разрешения Учителя;
- все украшения в целях безопасности на время занятий снимаются;
- сидя возле стены, не дозволяется опираться на неё;
- нельзя касаться ладонями пола в Зале, если этого не требуют занятия;
- необходимо бережно относиться к тренировочному инвентарю и без разрешения ничего не брать;
- обязательно с уважением относиться к инструктору, замещающего Учителя на занятии;
- со спокойствием и уважением, не споря, не оправдываясь, выслушивать и учитывать замечания старших учеников, инструктора, и тем более Учителя;
- на тренировке надо наблюдать за другими учениками: у каждого есть чему поучиться, а глядя на ошибки других – искоренять их у себя;
- своевременная оплата занятий – обязанность учеников. Этим показывается уважение к Учителю;
- для занятий Каратэ необходим широкий кругозор. Ученики должны хорошо учиться в школе и проявлять любознательность во всех сферах жизнедеятельности;
- зрители Зала не должны отвлекать занимающихся разговорами с ними и между собой.

Старайтесь этикетное поведение переносить в свою повседневную жизнь. Это поможет разрешить многие конфликтные ситуации в семье, во время учёбы, на работе, в общении с людьми.