

# Üzenet a szeminárium résztvevőinek

## **Köszönjük, hogy rendezvényünkre eljöttél, üdvözlünk a szeminárium résztvevői között!**

Az esemény gördülékeny, biztonságos és a lehető legtisztelteljesebb lebonyolítása érdekében kérünk, vedd figyelembe az alább leírt ajánlásokat, és tartsd be a szabályokat.

### **Alapvető udvariasságok**

Az edzéseket vezető tanárok felé köszönetünket legjobban azzal fejezhetjük ki, ha kitartóan és lelkesen dolgozunk a szeminárium idején, ezzel hálálva meg erőfeszítéseiket.

A tanárok iránti tisztelet egyik kifejezési formája, hogy jóval az érkezése előtt már kezdésre készen állunk a teremben.

Gyakorlás előtt vedd le az órát, a testékszereidet, a különféle láncokat, gyűrűket stb.

Kapcsold ki a mobiltelefonodat, mielőtt belépsz a gyakorlóterembe.

Vendégek vagyunk ezen a helyen, ezért kérjük, hogy a résztvevők az intézmény, annak személyzete és szolgáltatásai iránt kellő tiszteletet tanúsíts.

Ha fényképezni vagy filmezni szeretnél gyakorlás vagy magyarázat közben, kérj előre engedélyt a szervezőktől.

Kérdezni nem szégyen, sőt legtöbb esetben a kérdések jellege segítséget ad a tanárnak, hogy mire fókuszáljon.

Illetlen más harcművészetet „gyakorolni” még az esemény alatti szünetekben is.

### **Biztonság**

Mindenek előtt ellenőrizd kardod! A *mekugi* -legyen az *iaito*, vagy *shinken*- kézzel nyomva nem szabad, mozduljon, szilárdan kell rögzítse a pengét és a markolatot. A *habaki* szoroson kell illeszkedjen és záródjon a *koiguchi*-ba, a markolat kötés (*ito*) fonása szoros legyen.

Akár gyakorló kardot (*iaito*), akár éles kardot (*shinken*) használsz, ne feledd, hogy felelős vagy azokért, akik körülötted gyakorolnak. A tekintet (*metsuke*) megfelelő használata alapkövetelmény a helyes gyakorláshoz, ezért mindig gondosan mérlegeld a többiekétől mért távolságodat, mielőtt vágsz. Ne kerülj mások gyakorló terébe, és figyelj, nem kerül-e más a te gyakorló teredbe.

**A biztonsági szempontok elsődlegesek, ezért ha bármilyen okból veszélyt észlelsz, meg kell állítani a mozdulatokat, fel kell függeszteni a gyakorlást, és azonnal jelezni a tanárnak!**

Akik éles karddal (*shinken*) gyakorolnak, hangos „éles kard”, „sharp blade” vagy „shinken senszei” kifejezéssel figyelmeztessék a tanárt, amikor a kard hegyét, pengéjét, markolatát, vagy a gyakorló kezét megfogva akarja javítani a vágást.

### **Terem**

**A tornacsarnok szigorú értelemben véve nem tekinthető *dojo*-nak, ennek ellenére úgy használjuk, és úgy viselkedünk benne, mintha az lenne.**

A kardokat és egyéb felszereléseket a terem kijelölt tárolóterületen helyezd el, mert a máshol letett csomagok szűkítik a gyakorlásra szánt teret. A felszerelésed, és gyakorló eszközöket rendezetten, a biztonságot szem előtt tartva helyezd el.

Szemetet a kihelyezett gyűjtők be rakd, ha azok megteltek, jelezd a szervezőknek. Legyünk figyelemmel a terem, az öltözők, és a mosdók tisztaságára.

A terem felmosása része a gyakorlásnak. Ebben mindenkinek részt kell vennie, a lehető leggyorsabban és legnagyobb hatékonysággal végezve azt. Az elkoszolódott vizet cserélni kell. A művelet végeztével a rongyokat ki kell teríteni száradni, a szennyvizet pedig kiönteni, csak ekkor ér véget a tisztítás.

Azért jöttél erre az eseményre, hogy minél többet tanulhass, tehát tégy meg ennek érdekében mindent. Légy figyelmes a magyarázatok alatt, és gyakorolj, amennyit csak lehetséges. Ne zavarj külön beszélgetéssel a tanítást és a gyakorlást.

Eszedbe ne jusson „csak éppen kipróbálni valamit” a többiek háta mögött, amikor a tanár magyaráz. Ne hallgasd a magyarázatot karba tett kézzel, mert japánban ez kifejezetten illetlen, illetve ez gőgös testtartásnak számít; „én ezt már mind tudom” hozzáállást fejez ki. Illetlen az is, ha magyarázat közben a kardra támaszkodsz. Ülő helyzetben a talpad ne mutasd másoknak!

### **Öltözet**

Az *iaido* gyakorlók öltözete *hakama*, *gi* (rajta *zekken*-nel), és *obi*, melyek színe fekete, vagy fehér lehet (esetleg *kendo gi* és *hakama*), a vegyes színösszeállítást kerüljük. Minden darab legyen rendezett, tiszta, és karbantartott. Az öltözék állapota sokat elmond annak viselőjéről. A *gi* legyen összehúzva a nyaki résznél, ne legyen látható a csupasz mellkas, illetve legyen kellően hosszú, hogy a *hakama* két oldalsó nyílásán csak az legyen látható. Kezdők részére elfogadható az egyszínű kényelmes tréningruha is, a hölgyek kerüljék a testhezálló ruházatot, a kifestett körmöket és ékszereket.

### **Higiéniá és egészségi szempontok**

Vedd figyelembe az egészségügyi szempontokat és az illemet, ezért mindig viselj papucsot a gyakorlóterem kívül. Lábbeli nélkül ne közlekedj a terem kívül. A papucsodat szépen rendben rakd le a terem bejáratánál. *Tabi* viselése csak egészségi problémák esetén tolerált, használatához mindig kérj engedélyt a felelős vezetőtől. Ha valamilyen speciális egészségi problémád van, ezt is mindenképpen jelezd a vezetőnél.

A szervezők köszönettel veszik, ha a lebonyolítás során segítségére számíthatnak.

Jó gyakorlást, és tanulást kívánunk minden résztvevőnek!

**Szervezők**

# A Message to the Participants of the Seminar

## Thanks for coming to this event, welcome among the participants of the seminar

In order to ensure the fluent, safe, and most respectful organization of this event, please keep in mind the following recommendations, and comply with the rules.

### Basic courtesy

Through hard work and enthusiasm during this seminar we hope we can show our appreciation for the efforts of our instructors.

As a sign of respect to our teachers, be in the dojo and ready to start well before their arrival.

Watches, piercings, chains, rings, and other jewellery must be removed before training.

Switch off your mobile phone before entering the sports hall.

We are guests at this location, therefore we ask you to treat this institution, its staff and facilities with due respect.

If you would like to take photographs or shoot video recordings during training or during the explanations by the teachers, request permission to do so from the organizers beforehand.

Asking questions is no disgrace, on the contrary, the quality of questions helps the teacher to focus on the proper details. It is very impolite to "practice" any other martial art even during the breaks of the event.

### Safety

First of all check your sword. Make sure your sword, whether a *shinken* or an *iaito* has a sturdy and tightly fitting *mekugi*, which can not be moved by finger pressure, and fixes firmly the blade and the hilt. Make sure the *habaki* is tightly fit into the *koiguchi*, and the hilt binding (*ito*) is firm and tightly wrapped.

Whether you are using a *shinken* or an *iaito*, remember, you have a deep responsibility to those practising around you. *Metsuke* is a basic concept for correct practice, therefore pay careful attention to spacing between you and other participants before cutting. Don't get into the training area of other participants, and watch the others if they get into your training area.

**Safety aspects are of primary importance, therefore if you detect any danger, stop movements, interrupt practicing, and immediately let the teacher know about it.**

For those using a *shinken*, be sure to say „*shinken sensei*“ or „*sharp blade*“ if the instructor grips the point or attempts to move your hand or blade during training.

### The Sports Hall

**Although the sports hall is not a dojo in the strict Japanese sense, please treat it as such.**

Please put your sword and equipment bags in the assigned storage area of the hall, wasted floor space will make training more difficult. Your equipments and tools should be arranged neatly and safely.

Litter should be put into the trash bins. If they are full, let the organizers know about it. Keep the hall, the dressing rooms, and the toilets clean.

Washing up the hall is part of the training. Each and every attendee should participate in this work, in the fastest and most efficient way. Dirty water should be replaced. When the hall floor is clean, floor swabs should be spread to dry, dirty water should be poured into the sink, washing up is finished only then.

You came to this event in order to learn as much as you can, therefore do as much as you can to achieve your aim. Listen to the explanations, and practice as much as possible. Refrain from private conversation during the explanation and training periods.

Under no circumstances should you "try something out" at the back of the group when the teacher is talking. Do not listen to the explanations with crossed arms, because it is considered explicitly impolite behaviour in Japan, or expresses arrogant; „know it all“ attitude body language by many Japanese. Leaning on your bokken or iaito during an explanation period is also impolite. In sitting position, never show your sole towards others!

### Clothing

The clothing of the *iaidoka* should be black or white *hakama*, *keikogi* (with *zekken*), and *obi* (perhaps *kendo gi* and *hakama*). Avoid mixtures of black and white. Each piece of your clothing should be ordered, clean, and well-maintained. Your clothing tells a lot about you. Your *keikogi* should be closed at your neck, your chest should not be seen. Also your *keikogi* should be long enough to cover your thighs in the side openings of your *hakama*. Beginners can wear single-colored comfortable track suit. Ladies should avoid close-bodied clothing, coloured nails and jewellery.

### Hygiene and healthcare

Take into account hygiene, healthcare and good manners; always use slippers outside the practicing area of the sports hall, Don't go barefoot outside the practicing area. Leave your slippers neatly ordered near the entrance. *Tabi* can be used only in case of special health conditions. If you need to wear it, always ask for the permission of the leaders in charge. If you have any special health problem, let the leaders of the event know about it.

Your co-operation and offers to help the performance would be greatly appreciated by the organizers.

May we wish all participants good practice and successful learning!

**The Organizers**