

(Dojo-Rules / English version below)

Posługiwanie się bronią (mieczem, bokkenem, shinai) w jakimkolwiek charakterze jest potencjalnie niebezpieczne. Okres treningu KENDO / IAIDO jest związany z zasadami bezpieczeństwa. Dlatego dla ogólnego bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia uczestników, przez cały czas trwania zajęć szkoleniowych muszą obowiązywać określone zasady (keiko). Znajomość i przestrzeganie tych zasad jest absolutnym obowiązkiem każdego ucznia.

## Ogólne bezpieczeństwo Dojo

- Zawsze informuj Sensei przed zajęciami, jeśli cierpisz na jakąkolwiek niepełnosprawność fizyczną, ograniczenia, uraz, chorobę lub potrzebujesz specjalnej pomocy.
- Nie przychodź na zajęcia, gdy cierpisz na chorobę zakaźną. Odpocznij i wróć na zajęcia, gdy w pełni wyzdrowiejesz.
- Daj z siebie wszystko, ale nie przesadzaj. W razie potrzeby możesz zrobić sobie przerwę. Po prostu daj znać sensei.
- Nie biegaj ani nie zachowuj się lekkomyślnie w dojo i w przebieralniach.
- Gdy instruktor mówi „YAME !” zrób dokładnie to, STÓJ. Nie ruszaj się, nie wprowadzaj żadnych zmian, po prostu zatrzymaj wszelkie ruchy i stój tam, dopóki instruktor nie powie ci, żebyś się ruszył.
- Zawsze bądź świadomy tego, gdzie jesteś i gdzie są wszyscy pozostali podczas treningu. Rozwijaj tę świadomość i zachowuj dystans.
- Noś obi, gi i hakamę schludnie. Hakama nigdy nie powinny być zbyt długie ani zbyt krótkie. Powinna tylko dotykać czubków Twoich stóp - mniej więcej na wysokości kostki.

## Katana / Iaito i bezpieczeństwo broni

- NIGDY nie chodź za osobą trenującą z bronią. Ona cię nie widzi.
- Jeśli twój miecz wyślizgnie się z saya, nie próbuj go złapać. Cofnij się i pozwól mu spaść na podłogę.
- Sprawdzaj ogólny stan swojej broni przed każdą lekcją. Zwróć szczególną uwagę na kotek mekugi w rękojeści katany / iaito. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, natychmiast zapytaj instruktora.
- Kontroluj swoją broń przez cały czas. W przypadku katany / iaito trzymaj kciuk na tsubie podczas kłaniania się i poruszania.
- Nigdy nie wykonuj dzikich lub nieostrożnych ruchów mieczem bez sayi lub z sayą.
- Nigdy nie kładź miecza bez sayi na podłodze lub na stojaku.
- Podczas wręczania miecza bez sayi innej osobie, przytrzymaj dolną część rękojeści małym palcem na kolbie. Ostra strona powinno być skierowane w Twoją stronę.
- Podczas odbierania miecza bez sayi, lewą ręką mocno chwyć rękojeść poniżej tsuby.
- Przed wykonaniem cięcia sprawdź kotek mekugi w rękojeści miecza. Jeśli go brakuje lub jest luźny, natychmiast poinformuj o tym sensei'a.

- Po zakończeniu cięcia sprawdź, czy nie zagiąłeś ostrza miecza. W razie potrzeby pozwól instruktorowi wyprostować go. Nigdy nie chowaj zgiętego miecza.
- Podczas czyszczenia / naoliwiania trzymaj ostrze miecza z dala od innych uczniów.

## Stopień / Egzaminy Kyu

Nadawanie rang to nie tylko formalność. Studenci muszą mieć świadomość, że mogą nie zdać.

- Promocje i terminy promocji zależą od decyzji Dojo Cho.
- Wiele czynników ma wpływ na awanse, takie jak czas w stopniu, frekwencja, technika, umiejętności nauczania, pomoc, nastawienie, uprzejmość, wysiłek, wkład w sztukę itp.
- Zaakceptuj awans jako poczucie większej odpowiedzialności wobec innych uczniów.

## Etykieta w Dojo

Kłanianie się w dojo nie ma żadnych religijnych konotacji. Praktykujący witają się kłaniając sobie. Kłanianie się może mieć również funkcje dziękowania lub przeproszenia. Kłanianie się może wahać się od małego skinienia głową do długiego formalnego ukłonu pod kątem 90 stopni. Powinieneś kłaniać się głębiej i dłużej jeżeli twój przeciwnik, ma wyższy status niż ty. Podczas kłaniania plecy i szyja powinny być wyprostowane.

- Uczniowie muszą stanąć twarzą do shinzen / kamiza (duchowe centrum Dojo) i z szacunkiem pokłonić się przy wejściu lub wyjściu z dojo.
- Przy wejściu do dojo uczniowie muszą kłaniać się starszemu uczniowi i zawsze kłaniać się każdemu uczniowi ze stopniem dan przy pierwszym ich spotkaniu.
- Jeśli Sensei spóźnia się lub wychodzi wcześniej, należy zwrócić uwagę uczniów, przerwać praktykę i pokłonić się jemu jako grupa.
- Uczniowie kłaniają się sobie przed wspólnymi ćwiczeniami i po ich zakończeniu.
- Kiedy kłaniasz się razem z osobą rangi starszej, nie możesz podnosić się z ukłonu wcześniej lub w tym samym czasie, co starsza osoba w stopniu dana.
- Brak szacunku nie będzie okazywany żadnym instruktorom ani innym uczniom.
- Uczniowie powinni postępować zgodnie z instrukcjami swojego sempai (seniora).
- Szanuj doświadczenia innych uczniów w innych dziedzinach sztuki. Nie opowiadaj też innym o swoim doświadczeniach podczas zajęć, niezależnie od tego, jak może się ono odnosić do nauczanych technik.
- Uczniowie nazywają głównego instruktora Sensei. Asystentem instruktora jest Sempai. Tytuły honorowe są używane tylko w Dojo.
- Spóźnieni uczniowie powinni wejść do dojo i czekać aż sensei zezwoli im wejść i dołączyć do zajęć.
- Uczeń nie może opuścić zajęć wcześniej bez zgody Sensei.
- Podczas zajęć nie ma rozmów, dopóki nie zostaniesz rozpoznany przez sensei'a, podnosząc rękę lub używając zwrotu „sumi-ma-sen sensei” (przepraszam, nauczycielu).

- Rozmowa w szatni powinna być minimalna i ograniczona do spraw związanych z praktyką.
- Uczniowie muszą uczyć się i utrzymywać prawidłowy sposób siedzenia i prawidłową pozycję stojącą. Jeśli zostaniesz poproszony o obejrzenie techniki, stań w taitoshisei lub usiądź w seiza (jeśli uzbrojony w katanę / iaito, shinai, bokken zdejmij go z paska lub i połóż po prawej stronie na podłodze. Skieruj ostrze do siebie, tsuka do przodu. Tsuba powinna znajdować się na wysokości kolana).
- Jeśli jesteś uzbrojony (trening z bronią - katana / iaito, bokken, shinai) zawsze umieszczaj broń na stojaku z tsuką skierowaną w stronę przeciwną do wejścia i na najniższym miejscu (górne miejsca stojaka są zarezerwowane dla wyższych stopniem uczniów) .
- Juniorzy nigdy nie powinni chodzić przed siedzącymi seniorami bez ukłonu i powiedzenia „sumi-ma-sen” .

## Ograniczenia w Dojo

- Absolutny zakaz wchodzenia w butach do dojo lub na tatami. Buty powinny być starannie ułożone na krawędzi podłogi treningowej na stojaku na buty. Uczniowie muszą nosić buty lub klapki poza dojo.
- Zakaz noszenia pierścionków, kolczyków, naszyjników, bransoletek, obrączek, kolczyków w nosie / uszach, zegarków, łańcuszków na szyję ani żadnych metalowych przedmiotów podczas zajęć.
- Nie zakładaj kompletnych Gi poza Dojo lub jego terenem. (przybycie do Dojo lub opuszczanie Dojo).
- Nie wieszaj Obi na ramieniu lub na szyi jako sposobu przenoszenia.
- Nie pozwól, aby Obi ciągnął się po ziemi.
- Nie pal, nie żuj gumy, nie jedz w dojo, chyba że sensei na to pozwoli.
- Nie przychodź na zajęcia pod wpływem alkoholu.
- Nie używaj niewłaściwie żadnego sprzętu w dojo.
- Podczas zajęć nie dotykaj ani nie posługuj się żadną bronią w Dojo, chyba że sensei nakazuje to zrobić. Jeśli rozgrzewasz się przed zajęciami, bądź szczególnie ostrożny i uważaj na innych uczniów, którzy mogą się poruszać.
- Nie używaj wulgaryzmów ani obraźliwego języka w dojo.
- Używaj w dojo ściszonego głosu (z wyjątkiem prowadzenia liczenia lub wyrażania kiai).
- Nie rozmawiaj z kimś, kto nie trenuje lub tylko patrzy.
- Nie stój beczynn timer podczas treningu. To jest twój czas na praktykę.
- Nie opieraj się o ściany lub słupy.
- Wszystkie telefony komórkowe powinny być wyłączone lub w trybie cichym.
- Zakaz fotografowania, chyba że pozwoli na to sensei.

## Wymagania dotyczące stroju

- Wymagania dotyczące stroju w Dojo to pełne Dogi (japońskie Gi).
- Gi składa się z czarnych / indygo spodni Hakama; czarny / indygo top Keiko Gi; biała, szara lub czarna koszulka bez oznaczeń (chyba że nosi autoryzowaną koszulkę dojo) i obi.
- Dla nowych uczniów, którzy jeszcze nie kupili stroju do sztuk walki, spodnie dresowe i biała lub czarna koszulka (bez oznaczeń) są odpowiednie do czasu nabycia formalnego Gi.
- Hakama jest wymagana najpóźniej po zdobyciu 5 Kyu. Hakama oznacza zaawansowanego praktykującego w Dojo.
- Hakamę i Keiko Gi należy nosić starannie. Zwróć uwagę na wybrzuszenia Keiko Gi z obi i hakamy.

## Nauczanie i demonstracje

- Jeśli potrzebujesz dodatkowego rozciągania lub rozgrzewki, zrób to przed rozpoczęciem zajęć.
- Jest tylko jeden nauczyciel w dojo- sensei. Nie udzielaj porad innym uczniom.
- Sempai pomoże uczniom niższych rangą w ich szkoleniu, ale tylko na prośbę Sensei.
- Ilekroć Sensei wyjaśnia lub demonstruje, wszyscy uczniowie powinni poświęcić mu całą swoją uwagę i jeśli nie zostaną zwolnieni z obowiązku, należy stać w taitohisei lub siedzieć w seiza (ma to okazać szacunek sensei).
- Nigdy nie zaprzeczaj ani nie próbuj poprawiać sensei lub sempai. Porozmawiaj o takich sprawach no osobności z sensei.
- Nie przerywaj gdy, instruktor tłumaczy grupie. Jeśli masz pytanie, zaczekaj, aż instruktor skończy mówić i podnieś rękę.
- Uczniowie powinni kwestionować to, czego nie rozumieją, ale odpowiedzi nie podlegają dyskusji.
- Uczniom nie wolno ćwiczyć żadnej techniki, której formalnie nie nauczył ich sensei.
- Szanuj inne style, ale ćwicz własny. Znajomość „trochę tego” i „trochę tamtego” zwykle kończy się tym, że „dużo niczego” . Jeśli ćwiczysz więcej niż jeden styl lub sztukę, trzymaj je oddzielnie.
- Musisz mieć wyraźne pozwolenie od swojego sensei, aby zademonstrować jakikolwiek aspekt Muso Shinden Ryo.
- Musisz mieć wyraźne pozwolenie Fudoshinkan Dojo przed nauczaniem kogokolwiek poza zajęciami lub otwarciem dojo.
- Wyrażenie takie jak „hai, hai” nie oznacza „tak” w przypadku prośby o pozwolenie, a oznacza "to jest trudne" albo "zobaczmy" zwykle oznacza "nie". W przypadku braku pozytywnego „tak” odpowiedź brzmi nie. Brak odpowiedzi oznacza nie.

## Nastawienie (Postawa)

- Twoja rodzina, szkoła i praca są na pierwszym miejscu. Przyjdź na zajęcia po wypełnieniu tych zobowiązań.
- W miarę postępów twoje ego jest stałym wrogiem. Pozostań pokorny.
- Akceptuj poprawki pozytywnie i z otwartym umysłem.
- Zawsze bądź uprzejmy i pomocny dla juniorów i siebie nawzajem.
- Zawsze zachowuj postawę początkującego. Nie możesz się nauczyć, jeśli myślisz, że już to wiesz.
- Zawsze zwracaj szczególną uwagę na to, co Twój instruktor ma do powiedzenia.
- Przyjdź na zajęcia, aby się uczyć. Ćwicz w domu lub w czasie otwartych treningów.
- Nie złość się ani nie denerwuj w dojo.
- O wiele lepiej jest znać dobrze jedno kata niż tuzin kata słabo.
- Nigdy nie krytykuj innych szkół lub innych stylów sztuk walki.

## Obowiązek w Dojo

- Wszyscy uczniowie są współodpowiedzialni za utrzymanie bezpieczeństwa i czystości w dojo.
- Prosimy o przybycie co najmniej 10 minut wcześniej, żeby przebrać się, rozciągnąć się, aby trening mógł rozpocząć się na czas.
- Każdy uczeń powinien pomagać w sprzątnięciu podłogi dojo i luster po zajęciach. Czyszczenie (Sōji - 掃除) jest wykonywane po każdym treningu i jest sygnalizowane przez sempei.
- Nigdy nie pozwól starszym uczniom pracować ciężiej niż ty.
- Nigdy nie pozostawiaj odzieży ani jakichkolwiek wartościowych przedmiotów w Dojo lub przebieralni bez nadzoru.

## Dojo Rules - English version

The handling of weapons (sword, bokken, shinai) in any capacity is potentially dangerous. The training period for KENDO / IAIDO is safety rule bound. Therefore, for the general safety and well being of the participants, certain rules must be in effect at all times during training class (keiko). It is the direct responsibility of every student to know and abide by these rules.

### General Dojo Safety

- Always let Sensei know before class if you are suffering from any physical disability, restrictions, injury, illness, or require special assistance.
- Do not come to class when suffering from a contagious illness. Rest and come back to class when you have fully recovered.
- Try your best, but do not overdo it. You can take a break when needed. Just let sensei know.
- Do not run or act recklessly in the dojo. There will be no horseplay in the dojo or dressing rooms.
- When the instructor says "YAME !" do exactly that, FREEZE. Don't move to where you think he wants you to be, don't make any kind of adjustments, simply stop all movement and stand there until he tells you to move.
- Always be aware of where you are and where everyone else is while training. Develop this awareness and keep your distance.
- Wear your obi, gi, and hakama properly snug. Hakamas should never be overly long or short. They should just touch the tops of your feet - about ankle height.

### Katana / Iaito and Weapon Safety

- NEVER walk behind someone training with a weapon. They cannot see you.
- If your sword slips out of the saya, do not try to catch it. Step back and let it fall to the floor.
- Check your weapon's general condition before every class; pay special attention to the mekugi pin in the handle for the katana / iaito. If you have any doubts, ask your instructor immediately.
- Control your weapon at all times. For the katana / iaito, keep your thumb on the tsuba when bowing and moving about.
- Never make wild or careless motions with an unsheathed or sheathed sword at any time.
- Never place an unsheathed sword on the floor or on the rack.
- When handing a sword out of its sheath to another person, hold the bottom of the handle with your little finger at the butt. The blade's cutting edge should face you.
- When accepting a sword out of its saya, grasp the handle firmly below the guard with your left hand.

- Before cutting check the mekugi peg in your sword's handle. If it is missing or loose, inform sensei immediately.
- After cutting, be aware of whether or not you have bent your sword's blade. Allow your instructor to straighten it if needed. Never attempt to sheath a bent sword.
- During cleaning / oiling, keep sword blade pointed away from other students.

## Rank / Kyu Gradings

Rank testing is not just a formality. Students must be mentally prepared to not pass.

- Promotions and promotion dates are at the discretion of the Dojo Cho.
- Many factors are involved in promotions such as time in rank, attendance, technique, teaching ability, helpfulness, attitude, courtesy, effort, contributions to the art, etc.
- Accept a promotion with a sense of increased responsibility to your fellow students.

## Etiquette in the Dojo

Bowing in the dojo has no religious connotations. The practitioners greet each other by bowing. Bowing can also have the functions of thanking and apologizing. Bowing may range from a small nod of the head to a long 90-degree formal bow. You are supposed to bow deeper and longer than your opponent if they are of higher status than you are. Your back and neck should be kept straight while bowing.

- Students must face the shinzen / kamiza (spiritual center of the Dojo) and respectfully bow when entering or leaving the dojo.
- Students must bow to senior students and to any dan ranked students upon first meeting them.
- If sensei arrives late or leaves early, the class should be brought to attention and bow as a group.
- Students shall bow to each other prior to mutual exercise and upon completion of that exercise.
- When bowing together with a senior ranked person, the lower ranked person must never raise up from the bow before or at the same time with the senior ranked person.
- Absolutely no disrespect will be shown to any instructors or fellow students.
- Students should follow the instructions of their sempai (senior).
- Respect your fellow students experience in other arts. As well, do not expound upon your experience to others during class, regardless of how it may relate to the techniques being taught.
- Students shall refer to the head instructor as Sensei. The assistant instructor is sempai. Honorific titles are used in the Dojo only.

- Students, who arrive late should enter the dojo and wait to be invited to join the class by sensei.
- A student cannot leave class early without the permission of Sensei.
- There is no talking in class unless you have been recognized by sensei by raising your hand or using the phrase "sumi-ma-sen sensei" (excuse me, teacher).
- Talking in the changing rooms should be minimal and restricted to matters concerning practice.
- Students must learn and uphold the correct way of sitting and the proper way of standing. If asked to watch a technique, stand in taitoshisei or sit in seiza (If armed with katana / iaito, bokken, remove it from your belt or the shinai from your hand, place them on your right side on the floor. Place the blade edge towards you, tsuka forward. The tsuba should be in line with your knee.)
- If armed (training with a weapon - katana / iaito, bokken, shinai) always place your weapon on the rack with the handle facing away from the entrance and in the lowest space (the upper spaces of the rack are reserved for higher students).
- Juniors should never walk in front of seated seniors without bowing and then saying "sumi-ma-sen".

## Dojo Restrictions

- Absolutely no shoes in the dojo or on the tatami. Shoes should be neatly arranged at the edge of the training floor in the shoe rack. Students must wear shoes or sandals outside the dojo.
- Do not wear any rings, earrings, necklaces, bracelets, anklets, nose/ear studs, watches, neck chains, or any metallic articles during class.
- Do not wear your complete Gi outside the Dojo or its premises (travelling to the Dojo or when you leave the Dojo).
- Do not hang your Obi over your shoulder or around your neck as a way of carrying it.
- Do not let your Obi drag on the ground.
- Do not smoke, chew gum or eat candy or food while in the dojo unless allowed by sensei.
- Do not come to class when intoxicated.
- Do not misuse any equipment in the dojo.
- During class do not touch or handle any weapons in the Dojo, unless told to do so by the sensei. If warming up before class be especially careful and aware of other students who may move around.
- Do not use profanity or abusive language in the dojo.
- Use a quiet voice in the dojo (except when leading the count or expressing kiai).
- Do not talk to someone who is not in class or who is just watching.
- Do not stand around idle in class. This is your time to train.
- Do not lean on walls or pillars.
- All cell phones should either be shut off or in silent mode.
- No photography, unless allowed by sensei.



## Uniform Requirements

- Uniform requirements in the Dojo are complete Dogi (Japanese style Gi).
- The Gi comprises of black/indigo Hakama pants; black/indigo Keiko Gi top; white, gray or black T-shirt with no markings (unless wearing an authorized dojo T-shirt), and obi.
- For new students that have not yet purchased a martial arts uniform, sweatpants and a white or black t-shirt (with no markings) is appropriate attire until the acquisition of formal Gi.
- Hakama is required latest after obtaining 5th Kyu. The Hakama signifies an advanced practitioner within the Dojo.
- Hakama and Keiko Gi need to be worn neatly. No bulging out of the Keiko Gi from the obi and hakama.

## Teaching and Demonstrations

- If you need extra stretching or warm-ups, do them before class begins.
- There is only ever one sensei teaching class. Don't offer advice to your fellow students.
- Sempai will assist lower ranked students in their training, but only upon the request of Sensei.
- Whenever sensei is explaining or demonstrating all students should give him their full attention and unless relieved of the obligation stand in taitoshisei or sit in seiza (this is to show respect to sensei).
- Never contradict or attempt to correct sensei or sempai. Discuss such matters with sensei privately.
- No interrupting while the instructor is teaching in class. If you have a question, wait until the instructor is done speaking and raise your hand.
- Students should question what they do not understand but answers are not debatable.
- Students must not practice any technique that has not been formally taught to them by sensei.
- Respect other styles but practice your own. Knowing "a little of this" and "a little of that" usually ends up being "a lot of nothing." If you practice more than one style or art, keep them separate.
- You must have explicit permission from your sensei to demonstrate any aspect of Muso Shinden Ryo.
- You must have explicit permission from Fudoshinkan Dojo before teaching anyone outside of class or opening a dojo.
- An expression such as "hai, hai" does not mean yes when requesting permission and "that is difficult" or "well see" usually means "no". In the absence of a positive "yes", the answer is no. Usually, a non-answer means no.

## Attitude

- Your family, school, and work come first. Come to class after you have fulfilled these obligations.
- As you advance, ego is a constant enemy. Remain humble.
- Always accept correction positively and with an open mind.
- Always be courteous in demeanor and be helpful to juniors and each other.
- Always maintain a beginner's attitude. You can't learn if you think you already know it.
- Pay close attention to what your instructor has to say at all times.
- Come to class to learn. Practice at home or during open practice times.
- Do not become angry or upset in the dojo.
- It is far better to know one kata well than dozens of kata poorly.
- Never criticize other schools or styles of the martial arts.

## Dojo Duty

- All students share in the responsibility for keeping the dojo safe and clean.
- Please arrive at least a 10 minutes early to stretch and get changed so that training can begin on time.
- Every student should help clean the dojo floor and mirrors after class. Cleaning (Sōji - 掃除) is done after every class and is shouted out by sempei.
- Never let senior students work harder than you.
- Never leave clothing or valuables of any type in the Dojo or changing room unattended.