



12 November 2023

# INTERN REGLEMENT

---

## ALGEMEEN

Het reglement is van toepassing op ieder actieve deelnemer van FEDERATIE GEIDO TAO CHI KIHON. Het werd opgesteld om een goede werking van de dojo te waarborgen en een aangename sfeer te creëren.

## OVER REISHIKI

In de Japanse cultuur bestaan er sinds eeuwen strikte gedragsregels. Deze worden ook in de traditionele Japanse vechtkunsten toegepast en worden hier reishiki genoemd. Ze zijn een belangrijk onderdeel van elke les. Binnen FEDERATIE GEIDO TAO CHI KIHON streven ook wij ernaar om deze omgangsvormen te bewaren en ook aan de jongste studenten door te geven. Wij willen elke training een betere versie van onszelf zijn dan de dag voordien en reishiki helpen ons om ons als individu te ontwikkelen.

Wij leren de studenten ook aan om reishiki buiten het dojo, in het dagdagelijkse leven toe te passen. Uiteindelijk hopen wij dat onze studenten, juist door dat ze des waarden naleven, door iedereen gerespecteerd worden.

Onze hoofdwaarden zijn:

respect – loyaliteit – eergevoel – integriteit - beleefdheid  
doorzettingsvermogen – zelfbeheersing - zelfcontrole

## DE ARCHITECTUUR VAN EEN TRADITIONELE DOJO

Het HONBU DOJO is een traditionele Japanse dojo. Het heeft bijzondere kenmerken die door ieder student gekend moeten zijn.

De KAMIZA of ereplaats is de belangrijkste een meest eervolle plaats in onze dojo. Hij bevindt zich tegenover de ingang. Hier gaat de sensei op de YOKOZA plaats nemen tijdens het groeten. Hij is de enige die met de rug toegewend voor de kamiza zit.

Aan de rechter kant van de kamiza bevindt zich de JOSEKI. In lessen waar hoge gegradueerde sensei aanwezig zijn is deze plaats voorbehouden aan deze. In kinder- en jeugdlessen mogen de senpai hier plaats nemen.

Tegenover, aan de linker kant van de kamiza, vinden jullie de SHIMOSEKI. Hier zitten meestal lage gegradueerde sensei.

De studenten (dechi) nemen in onze dojo plaats tegenover van de kamiza. Deze plek noemt SHIMOZA. Hier zitten ze gesorteerd volgens de kleur van hun gordel.

## ZETEL

Federatie Geido Tao Chi Kihon VZW  
Toekomststraat 40  
3940 Hechtel-Eksel  
België

+32 11 731787

Ondernemingsnummer  
BE0433.981.116

Website  
[www.federation-geido-tao-chi-kihon.com](http://www.federation-geido-tao-chi-kihon.com)

E-mail  
[hombo.dojo@gmx.com](mailto:hombo.dojo@gmx.com)

RPR  
Antwerpen afd. Hasselt

De boven genoemde kenmerken zijn de zichtbare kant van het dojo, ook OMOTE genoemd. De verborgene betekenis (URA) gaan de studenten pas later door toegewijde training en nederigheid ontdekken. Geduld zal een grote factor op het pad van de traditionele vechtkunsten zijn.

#### VERANTWOORDELIJKHEID

De sensei is verantwoordelijk voor het dojo. Hij zorgt voor en kwalitatieve lesinhoud en de studenten. Het is ook de beslissing van de sensei om jou als student te aanvaarden. Het is ongemaniert om van de sensei te eisen om onderwezen te worden.

Heeft de sensei jou aanvaard wordt verwacht dat je het dojo mee onderhoudt. Zet je schoenen netjes in het voorziene schoenenrek. Staan de schoenen overhoop, sorteer ze dan even, ook zijn het niet de jouwe. Dit kleine gebaar wordt geregistreerd door de sensei en toont al aan de inkom jouw ernst en nederigheid.

Het HONBU DOJO wordt onderhouden door de sensei. Maar het is ook jouw dojo. Zorg er goed voor! Proper houden van de tatami, de keuken netjes houden naar gebruik of het licht uitzetten na de training worden van jou verwacht zonder het expliciet te zeggen.

Het toetreden tot onze dojo, een traditionele school of RYUHA, wordt Nyumon 入門 genoemd. Je bent nu een deel van het dojo, een vertegenwoordiger. Gedraag je ook buiten het dojo. Onbeleefd of oneervol gedrag valt terug op jouw sensei. Hij zal uiteindelijk verantwoordelijk beschouwd worden en ongepast gedrag kan ertoe leiden dat Hamon 破門 uitgesproken wordt. Dit betekent dat je de toegang tot de training ontzegd wordt, je naam wordt geschrapt uit de registratie van onze dojo en je graden worden nietig verklaart. Hamon wordt natuurlijk alleen in ernstige gevallen toegepast. Heb dus geen angst om fouten te maken. De sensei zal er voor je zijn om je op je fouten te wijzen, helpen en ondersteunen. Soms op een zachte manier en soms op een ongekende manier. Wees nederig en geduldig!

#### NAAR DE DOJO KOMEN

Wees op tijd! Zorg ervoor dat je zo'n 10 minuten voor de les al in de dojo bent. Zo blijft er voldoende tijd om rustig om te kleden, naar toilet te gaan en al een aantal oefeningen te herhalen. Het is niet gewenst om te spelen op de tatami of met materiaal (ballen) te gooien.

#### KLEDING

Je KEIKOGI (pak) en je OBI (band) moeten juist zitten. Zorg ervoor dat je keikogi proper en gewassen is. Weet je niet hoe je jouw band moet knopen vraag dan om hulp.

Voor het Chi Ryu Aiki-JuJutsu hebt je een witte keikogi nodig.

In de lessen waar wij rond Okinawa Kobudo werken hebt je een zwaarte jas en witte broek nodig.

Voor de laido lessen vragen wij om een HAKAMA (donkergekleurde broekrok) te dragen.

Je sensei zal je helpen bij het aanschaffen van de nodige keikogi en hakama.

## GROETEN

Reishiki is onomwonden verbonden met de correcte manier van het groeten. Het is geen teken van onderwerping maar wordt beschouwd als respectvol gebaar met een diepgaande betekenis.

In onze dojo kennen wij verschillende vormen van het groeten, zowel zittend (ZA REI) als staand (RITSU REI). Ze werden in verscheidene situaties toegepast.

### Binnenkomen van de dojo

Bij het binnenkomen van de dojo zet je je schoenen in het hiervoor voorziene schoenenrek. Daarna stapt je de trap op naar het dojo toe. Voor dat je op de tatami stap doet je eerst een staande groet naar de dojo toe. Je betreedt de tatami eerst met je linkervoet en dan volgt je rechervoet. Dit heeft ermee te maken dat de samoerai vroeger hun zwaarden met de linkerhand gedragen hebben en deze ook aan de linker kant gedragen worden. Daarna gaat je op je knieën en voltooid de zittende groet in richting kamiza. Mentaal gaat je je gedachten leeg maken en zouden alle negatieve en onnodige gedachten verdwijnen. Nu mag je u vrij bewegen binnen de dojo.

### Begin van de les

#### *Chi Ryu Aiki-Jujitsu:*

Iedereen gaat op zijn boven omschreven plaats staan en wacht dat de sensei de les opent. Je hoort het commando SEIZA en iedereen gaat zitten op zijn knieën. Daarna draait de sensei zich naar kamiza toe en wordt er een korte meditatie gehouden waarbij het commando MOKUSO gezegd werd. Dit is het moment om je even in stilte op de les voor te bereiden. Bij het commando MOKUSO YAME worden de ogen terug geopend en volgt het commando KAMIZA NI REI. Wij groeten naar de kamiza. De sensei draait zich in het vervolg terug naar de studenten en de hoogste student aan de shimoza kant geeft het commando SENSEI NI REI. Alle studenten groeten de sensei en de hogere graden. Hierbij vragen ze om hulp en zeggen hardop O NE GAISHIMASU. Daarop volgt het commando OTOGANI REI, gegeven door de hoogste graad aan de JOSEKI kant en iedereen, ook de sensei, groet elkander. In deze fase van de les toont de student een groot respect voor de kamiza en de sensei en zijn bereidwilligheid om te leren. De sensei geeft het commando RITSU REI en iedereen staat, met het rechterbeen eerst, op. Gezamenlijk doen we de staande groet. Nu kan de les beginnen.

#### *Okinawa Kobudo:*

In deze les voltooiën we alleen de staande groet (RITSU REI). De opening van de les begint met het gereedschap in je hand welke de sensei voor de les gekozen heeft. Iedereen gaat evenals in een Chi Ryu Aiki-Jujitsu les zijn plaats innemen. De sensei vraagt om kamiza te groeten en draait zich om in richting ervan. Bij het commando KAMIZA NI REI buigt iedereen richting kamiza om

zijn respect te tonen. De sensei draait zich in het vervolg terug naar de studenten en de hoogste student aan de shimoza kant geeft het commando SENSEI NI REI. Alle studenten groeten de sensei en de hogere graden. Hierbij vragen ze om hulp en zeggen hardop O NE GAISHIMASU. Daarop volgt het commando OTOGANI REI, gegeven door de hoogste graad aan de JOSEKI kant en iedereen, ook de sensei, groet elkander. In deze fase van de les toont de student een groot respect voor de kamiza en de sensei en zijn bereidwilligheid om te leren. Nu kan de les beginnen.

#### *Chi Ryu laido:*

Het groeten in de laido lessen wordt op een iets andere manier gedaan dan in het Chi Ryu Aiki-Jujitsu en Okinawa Kobudo. Iedereen heeft zijn laito (oefenswaard) in zijn linkerhand vast. Na het betreden van de tatami nemen alle studenten hun plaats in aan de shimoza kant van het dojo en de sensei gaat met de rug naar kamiza toe staan. Nu neemt de rechterhand op de voorgegeven manier het zwaard over. De sensei draait om naar de kamiza en in stilte volgt de groet in richting van de kamiza (SHINZA E NO REI). Nadien draait de sensei terug naar de studenten en volgt een korte onderlinge groet welke ook in alle stilte uitgeoefend wordt. Het zwaard wordt nu van de rechterhand in de linkerhand gegeven. Het volgt de groet naar het zwaard toe (TOREI). Deze wordt zittend in zarei uitgevoerd. Hiervoor bestaan er 2 manieren om te gaan zitten. De sensei gaat die tijdens de les aan jou uitleggen. Een keer dat men zit wordt het zwaard gegroet. Nadien zet men het zwaard tussen 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> laag van de obi en wordt het sageo aan de linker himo (band van de hakama) vastgelegd. Is iedereen klaar met het vastleggen van zijn sageo geeft de sensei het commando RITSU REI en kan de les beginnen.

#### *Te laat komen*

Wij verwachten dat alle studenten 10 minuten voor lesbegin in de dojo zijn. Moest je op een andere manier, wat altijd kan gebeuren, toch te laat komen groet je de dojo zoals boven beschreven. Je neemt naast de deur in seiza (op je knieën) zitten en wacht tot de sensei u gezien heeft en het teken geeft dat je de les mag bijwonen. Wacht geduldig! Herhaald te laat komen is respectloos tegenover je sensei en je medestudenten.

#### *Tijdens de les*

Wanneer je tijdens de les een oefening met een partner moet uitvoeren verwachten wij dat je hem op een respectvolle manier vraagt of hij je wil trainen. Dit doet je door naar hem toe te stappen en te buigen. Geen woorden zijn nodig. Dit gebaar is voldoende om de oefenpartner te verzekeren dat je hem/haar geen pijn gaat doen en dat je veel respect voor hem/haar hebt. Het wordt niet getolereerd dat je van een oefenpartner wegloopt of hem de samenwerking weigert. Hier traint iedereen met iedereen! Het is altijd het beste om technieken met een hogere gordelgraad in te studeren. Hij kan je helpen om ook in moeilijke situaties (bv. vallen vanuit worpen) obstakels en angsten te overwinnen. Heb dus geen angst een oefenpartner te kiezen. Van hogere gordel dragers wordt verwacht dat je een goed rolmodel bent. Dit betekent dat je jezelf leert terug te houden ook al is het in sommige situaties zwaar en niet altijd even makkelijk. Het toont dat je de reishiki van de dojo respecteert en deze in alle situaties toepast. Vermijd ook het verlangen om je sensei in situaties te brengen waar je zijn/haar gezag in de dojo ondermijnt. Hij/zij heeft al een lange weg in de vechtkunsten achter de rug voor dat jij bent begonnen en ook is hij/zij op fysiek vlak misschien niet meer zo sterk, heeft hij/zij toch een groot kennis dat je nog wil verwerven. Toon respectvol en beleefd gedrag tegenover iedereen, ongeacht de leeftijd, en je bent op de goede weg!

Tijdens een uitleg van de sensei of in anderen situaties zijn er drie mogelijke houdingen die je mag aannemen: staand (bv. met wapens), in de kleermakerszit of in de Sazen (zittende houding op de knieën). Op de buik liggen of leunen tegen iets wordt niet getolereerd in de dojo! Een hogere gordelgraad moet altijd discreet en zonder de les te storen op de correcte houding wijzen, moest dit noodzakelijk zijn.

### Einde van de les

Het beëindigen van de les gebeurt op dezelfde manier als het groeten bij het begin. De sensei gaat dit ook in detail voor u tijdens de les uitleggen.

### ETEN EN DRINKEN

Op de tatami zijn eten en drinken niet toegestaan! Tijdens de les zal niet worden gedronken of gegeten worden hetzij met toestemming van de sensei. Dan nog gebeurt dit op een snelle manier in de keuken van de dojo.

### TRAINING

Tijdens de lessen maken we een duidelijk verschil tussen “mee elkaar vechten” en “tegen elkaar vechten”! Impact met een ongecontroleerde techniek is niet gewenst. We streven naar een gecontroleerde techniek. Weliswaar kan het soms tot contact komen. Maar dit gebeurt nooit met de intentie om iemand opzettelijk pijn te doen.

### HYGIËNE EN VEILIGHEID

Persoonlijke hygiëne toont groot respect tegenover anderen. Neem zeker de volgende punten in acht alvorens je naar de les komt:

- Hou vinger- en teennagels altijd kort om kwetsuren bij je medestudent te vermijden.
- Lange haren horen in een startje samengebonden.
- Juwelen (ringen, kettingen, armbandjes, horloges...) zijn niet toegestaan tijdens de les om kwetsuren of mogelijke beschadigingen te vermijden.
- Je lichaam hoort in een propere pak. Was je pak minstens 1 keer per week.
- Wondjes dienen ontsmet en bedekt te zijn.

### ACTIVITEITEN

Ook tijdens activiteiten buiten de dojo dient je u aan de etiquette te houden. Denk eraan, alles wat je doet valt terug op je sensei. Je bent deel van het Honbu Dojo, een vertegenwoordiger. Wees beleefd en respectvol tegenover anderen en respecteer de waarden van het dojo.