

Dans le dojo.

1. Saluez toujours en direction du portrait du Fondateur (du Kamiza).
2. Respectez vos instruments de travail : le KeikoGi (tenue d'entraînement) doit être propre et en bon état. La tenue est obligatoire pour la pratique. Veillez à toujours avoir votre tenue avec vous. La veste du keikogi doit être attachée avec une ceinture blanche et un nœud correct. Le revers gauche de la veste au-dessus du revers droit.
3. Lorsque le club vous prête des armes pour l'entraînement, prenez-en grand soin - ne pas les laisser tomber. A la fin du cours, rangez les armes dans les étuis.
4. Quelques minutes avant l'entraînement, au signal d'un enseignant, vous devez vous mettre assis en seiza, tous sur une même ligne, par ordre de barrette, dos droit, regard à l'horizontale, mains sur les cuisses, 2 poings entre les genoux et silence total.
5. Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle (le salut).
Les saluts de début et fin de cours se font en seiza, vous posez la main gauche en premier sur le tatami, ensuite la main droite rejoint la main gauche et les pouces et index se touchent pour former un triangle.
Vous descendez le dos droit vers le sol et vous laissez environ 20 à 30 centimètres entre votre tête et le sol. La tête ne touche pas le sol. Vous vous redressez et placez les mains sur les cuisses, main droite suivi de la main gauche.
A la fin du cours, vous vous mettez debout en plaçant le pied droit sur le sol suivi du pied gauche.
Il est souhaitable d'être à l'heure pour participer au salut; mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre à côté du tatami (côté gauche en entrant) jusqu'à ce que l'enseignant ou un assistant vous fasse un signe qui vous invite à vous joindre au cours. Saluez-le à genoux en montant sur le tatami. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
Ne dérangez pas toute la ligne pour vous mettre en seiza, asseyez vous à côté du dernier de la file.
6. La façon correcte de s'asseoir sur le tatami est la position en seiza. Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas à un mur. Vous devez être disponible et attentif à chaque instant.
7. Ne quittez pas le tatami pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise et en avertissant le professeur ou un assistant. Il est interdit de boire ou manger dans le dojo.
8. Quand l'enseignant montre une technique, vous devez regarder attentivement. Après la démonstration, commencez à travailler avec votre partenaire.
9. Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire, et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne en moins de 5 secondes.
10. Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument poser une question à l'enseignant, allez vers lui, ne l'appellez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible. (Un salut debout suffit dans ce cas).
11. Parlez le moins possible sur le tatami. Si vous avez quelque chose à dire à votre partenaire dites-le tout bas. Ne criez pas pendant le cours, ne perturbez pas les cours avec des discussions entre partenaires. Allez vers un enseignant si quelque chose vous tracasse.
12. Le port des bijoux (montre, bracelet, boucles d'oreille, collier) sont proscrit pendant l'entraînement.
13. Chaque pratiquant doit avoir ses sandales ou zori ou tongues pour circuler dans le dojo. Les zori doivent être rangées le long du tatami avec les talons contre le bord du tapis.
14. La circulation sur les tatamis se fait uniquement à pieds nus.