



ПРИСТАПНИЦА

Име: _____ Презиме: _____

Адреса: _____

Дата на раѓање: _____ е-пошта: _____

Домашен телефон: _____ Мобилен телефон: _____

Мобилен телефон од близок / Сродство / Име: _____

Во Хенбо се изучува аикидо кое е соодветно на стандардите поставени од Аикикаи фондацијата во Јапонија, а според методологијата утврдена од шиханот Масатоми Икеда. Аикидо клубот „Хенбо“ е членка на Македонската Аикидо Федерација – Аикикаи Македонија. Секој член мора да има важечка членска книшка од федерацијата и да ја подмирува годишната членарина (10 евра) кон неа.

Членарина: Членарината треба да се плати пред почетокот на периодот за кој се однесува. Месеците, по правило, се сметаат календарски. Членот кој ќе пропушти час не е ослободен од плаќање на целата месечна членарина.

Правилник на клубот: Со запишувањето, секој член се обврзува да ги почитува правилата за однесување во клубот (анекс на оваа пристапница). Овие правила ја сочинуваат основата која е неопходна за квалитетно учење на аикидо.

Осигурување: Членот, доколку сака, самиот може да си обезбеди осигурување. Аикидо клубот Хенбо не може да преземе одговорност за несреќите кои можат да изненадат на часовите по аикидо. Исто така, целосно се оградува од одговорноста за исчезнување на вредни предмети од соблекувалните.

Неработен период и одмори: Часовите кои ќе се совпаднат со денови кои се официјални празници, нема да се одржуваат. Од ова правило може да има исклучоци доколку непосредно пред празникот поинаку се одлучи и договори. Месеците јули и август се начелно определени за вежбање во природа - под отворено небо.

Исклучување: Учителот во клубот има дискрециско право да исклучи некого поради непочитување на правилата за однесување во клубот или поради други причини.

Долупотпишаниот изјавува дека добро ги проучил горенаведените услови и ги прифаќа без исклучок.

Датум: _____

Потпис од членот: _____

За малолетни:

Полно име и презиме на родител/старател: _____

Потпис од родител/старател: _____



ПРАВИЛА НА ОДНЕСУВАЊЕ ВО КЛУБОТ:

- Салата за вежбање е место на концентрација, дисциплина и мир. Ваквата атмосфера мора секогаш да се одржува.
- Зборот на учителот е важечки и обврзувачки за сите. Тој има право да го санкционира секогаш што не се однесува во склад со овие правила на однесување или не ги почитува неговите упатства.
- Забрането е да се јаде, пие и цвака мастика во просторијата за вежбање.
- Во просторијата за вежбање не смее да се пуши.
- Не смее да се гази со обувки на душекот за вежбање.
- За минувањето од соблекувалната до душекот задолжително е да се користат влечки.
- Хигиената треба да биде на високо ниво. Бидејќи се вежба со боси нозе, мора да бидат чисти.
- Поради избегнување на повреди треба да се симне секаков накит или украс (прстени, гердани, рачни часовници, обетки и сл.). Исто така, ноктите на рацете и нозете мораат да бидат уредно скратени за да се избегнат повреди.
- Опремата за тренинг е бело кимоно со бел појас. Почетниците може да вежбаат и во тренерки. Кратки пантолони не се дозволени. Опремата мора секогаш да биде чиста.
- Хакама (црни широки пантолони) можат да носат оние со достигнат мајсторски појас во рамките на Аикикаи фондацијата од Токио, и членовите на клубот со достигнат 1-ви кју степен. Исклучоци се можни само со дозвола од учителот во клубот.
- Часот започнува и завршува со формално отпоздравување, според јапонската традиција.
- Од големо значење е да не се доцни на тренингот. Ако е веќе започнат, веројатно нема да биде можно приклучување, но ако доцнењето е од оправдани причини треба се почека на работ од душекот за вежбање и од учителот да се добие дозвола за влез.
- Во сите прилики, по стапувањето на душекот за вежбање се поздравува со наклон во правец на камиза-та, по правило во сеиза.
- За време на тренингот, душекот се напушта само со дозвола од учителот. Учениците кои мораат да го напуштат часот пред крајот, мора да го известат учителот, да го поздрават и дискретно да се повлечат.
- За време на тренингот се зборува само во исклучителни ситуации и тоа само за нешта кои се однесуваат на вежбањето. Секоја друга причина подразбира барање дозвола од учителот.
- При секоја промена на партнерот (на почетокот и на крајот од секоја вежба) поздравете се со него изразувајќи благодарност.
- Ако некој поради нешто за кратко време не вежба, треба да седне на работ од душекот во сеиза или анза, несвртувајќи го грбот кон камиза-та.
- При секое објаснување на вежба, техника и сл. сите треба да седат во сеиза или анза и да чекаат да добијат дозвола да вежбаат. Кога учителот ќе заврши со објаснувањето сите се поклонуваат за покажаното и стануваат да вежбаат. Ова треба да се одвива доволно брзо, за да не се губи време од тренингот.
- Доколку одредена вежба не ви е јасна, најпрво обидете се да ја разберете со набљудување на другите. Ако и понатаму е нејасна, повикајте го учителот за објаснување. Повикувањето се прави тивко, без довикување.
- Не создавајте врева. Во тишина, концентрацијата е поголема.
- Општи прашања се поставуваат на крајот од тренингот.
- При вежбањето не смее да нè надвлдаат личните пријателства или непријателства. Почитта кон партнерот мора да се задржи на задоволително ниво.
- Предност секогаш имаат постарите членови, односно оние со повисок степен.
- Секогаш трудете се да помогнете некому ако за тоа има потреба, но воздржете се од советување во присуство на учителот или друг постар член.
- Посетители можат да присуствуваат како гледачи, но не смеат да го попречуваат тренингот на било каков начин.
- Ученикот кој не ќе може да ги прифати и спроведе овие правила, за жал, ќе биде замолен да го напушти часот.