



# 合気道子平塾蟹江道場

## REGULAMENTO INTERNO

### Aikido Kohira Juku Kanie Dojo Nikkei

1. No Dojo (local de treino):
  - a) Devem-se manter as regras tradicionais de conduta dentro do Dojo.
  - b) O Dojo não deve ser usado para outros fins, mas somente para o que se destina: o treino de Aikido.
  - c) Ao entrar e ao sair do Dojo, deve-se sempre cumprimentar, na direção do Kamiza (lugar de honra).
  - d) O Dojo deve ser limpo antes e depois da prática. É dever de todos executar a limpeza, independente da graduação.
  - e) Respeite os seus instrumentos de treino. O dogi (roupa de treino) e hakama (calça samurai) devem estar limpos e em boas condições.
  - f) Alguns minutos antes do treino, deve-se estar “pronto”, em seiza (ajoelhado sobre as costas dos pés). Todos devem ficar na mesma linha, em postura de meditação (caso o praticante tenha alguma lesão que não lhe permita sentar nessa posição, pode-se ficar com as pernas cruzadas). Esses breves minutos permitem que sua mente se esvazie, deixando os problemas do dia a dia, e se prepare para a prática.
  - g) A aula começa e termina com o cumprimento. É essencial que se chegue a tempo para realizar o protocolo de entrada e saída. Entretanto, caso haja necessidade de chegar atrasado ou sair mais cedo, deve-se esperar até que o Sensei autorize (seja a sua entrada, seja a sua saída).
  - h) Quando o Sensei demonstra uma técnica, observe em seiza. Terminada a demonstração, cumprimente e comece imediatamente a prática.
  - i) Sempre que for praticar com o parceiro, antes, cumprimente-o formalmente: a saudação é um ensinamento e o respeito é um pensamento contínuo dentro do Dojo.
  - j) Respeite os graduados. Nunca discuta ou questione a pessoa mais graduada. Caso não seja shodan (faixa preta) jamais corrija os outros, a não ser que seja solicitado



# 合気道子平塾蟹江道場

pelo parceiro. Em um grupo de treino, as dúvidas devem ser direcionadas ao mais graduado.

- k) Os graduados devem ajudar e apoiar os praticantes menos avançados.
- l) Os graduados devem ajudar o Sensei, tanto dentro quanto fora do Dojo, no que diz respeito à prática do Aikido. Graduação é responsabilidade.
- m) Caso conheça a técnica demonstrada e esteja treinando com alguém que ainda não conheça, você pode guiá-lo por meio do exemplo de seu próprio movimento.
- n) Não se deve usar jóias, correntes ou pulseiras, mascar chiclete ou balas durante o treino.
- o) Caso esteja se sentindo mal (desidratação, hipoglicemia, alteração de pressão...) e precise comer ou beber algo, peça ao Sensei para fazê-lo fora do tatami.
- p) Assim que o fim da técnica for anunciado, pare imediatamente e cumprimente os seus parceiros. Ao fim, sente-se junto aos outros, em linha.
- q) Se for necessário perguntar algo ao Sensei, dirija-se até ele. Não o chame para si.
- r) Pratique o Aikido o máximo possível e fale o mínimo possível. O Aikido é uma experiência. Você mesmo é responsável pelo seu progresso; concentre-se nas suas responsabilidades.
- s) O seu Sensei é responsável pela boa conduta no Dojo; siga seus conselhos.
- t) Consentindo com as regras, previstas no presente regulamento interno, cumpra-as com retidão.

## 2. Manutenção do Dojo:

- a) A mensalidade é uma contribuição para ajudar a pagar as despesas do local de treinamento e, também, uma demonstração da gratidão do aluno ao mestre por seus ensinamentos. Os valores da mensalidade do Aikido são cobrados separadamente dos valores da associação a comunidade Nikkei, sendo o aluno obrigado a estar associado à esta para treinar no dojo da Nikkei.
- b) Sobre as matrículas:
  - I. A matrícula deve ser feita logo que o praticante decidir entrar para o grupo. O seu custo é de R\$50,00. O pagamento deste valor deverá ser efetuado após o preenchimento da ficha eletrônica de matrícula, juntamente com o valor da mensalidade do mês em vigência.



## 合気道子平塾蟹江道場

- II. A ficha de matrícula deve ser preenchida eletronicamente por meio do formulário eletrônico (<https://forms.gle/sPDP1TDSaZi9kuVg9>). Neste formulário algumas informações são essenciais para garantir a segurança de todos os praticantes, estas informações estão destacadas com um asterisco vermelho, e devem ser obrigatoriamente respondidas.
  - III. Em conjunto com a matrícula, é necessário o envio de um atestado médico indicando que o praticante está em condições para a realização das atividades físicas. Este atestado deverá ser enviado eletronicamente ao e-mail: [henriqueapolinario@gmail.com](mailto:henriqueapolinario@gmail.com)
  - IV. Caso o aluno se matricule próximo ao final do mês (a partir do dia 20), não será cobrada a mensalidade no mês em curso; a mensalidade será cobrada somente a partir do mês seguinte, e será referente ao respectivo mês.
  - V. Caso o aluno, por algum motivo, tenha que se afastar dos treinos, será necessário pedir o cancelamento da matrícula previamente, preferencialmente antes do mês do afastamento, ou antes do dia 10.
  - VI. Ao retornar à prática, o aluno deverá fazer e pagar nova matrícula, independente do período de afastamento.
  - VII. Atenção: a partir do momento em que o praticante faz a matrícula, este se torna aluno do Dojo. Ao cancelar a matrícula o praticante fica desligado das obrigações do mesmo.
- c) Sobre as mensalidades:
- I. O pagamento deverá ser efetuado preferencialmente até o dia 10 de cada mês (podendo ser combinado com o professor alguma outra data).
  - II. O pagamento deverá ser realizado por depósito bancário (Banco Bradesco, ag. 0799, cc. 0551725-7 à crédito de Henrique Apolinário Rody, CPF 082.061.667-26) ou opcionalmente por transferência bancária de PIX (Chave: CPF, n°: 082.061.667.26).
  - III. Caso o pagamento não seja realizado até o dia 10, com a ressalva do item "I", será acrescentado um valor de R\$ 25,00.
  - IV. Para auxílio no controle dos alunos, além do valor básico da mensalidade (R\$ 75,00) deverá ser acrescentado nos centavos o valor referente ao código do



## 合気道子平塾蟹江道場

aluno, previamente combinado com o professor. Por exemplo, se o aluno receber o código 07, ele deverá realizar sempre o depósito com o valor de R\$ 75,07 para a mensalidade, pois desta forma o professor saberá que o aluno de código 07 fez o depósito da mensalidade, não havendo a necessidade de enviar os comprovantes de depósito.

3. Lembre-se: a observância das normas presentes neste regulamento traduz-se por respeito, consideração, honradez. O aprendizado caminha junto com a disciplina e a humildade. O Aikido é um caminho para a vida toda.