



Zasady Dojo Kun wyznaczają kierunek postępowania w drodze do doskonałości. Wszystkie zasady rozpoczynają się od słowa „Po pierwsze!” podkreślając jedność i spójność Dojo Kun. Żadna z zasad nie jest pierwsza wszystkie są równorzędne i jednakowo ważne dla wszystkich trenujących.

KARATE

moja pasja

Maciej Perzanowski



*Po pierwsze! Rzecz w tym,
aby doskonalić charakter!*



Mam 11 lat, Karate Tradycyjne trenuję od 5 roku życia.
Brązowy pas zdobyłem w wieku 10 lat.

Trening karate to długotrwały i monotony proces nauczania, wymaga cierpliwości i samodyscypliny. W karate nie ma drogi na skróty. Aby dojść do mistrzostwa trzeba przejść przez wszystkie stopnie edukacji i niejednokrotnie wracać do początku. Gdy spotykają nas niepowodzenia nie powinniśmy się poddawać, ani spoczywać na laurach gdy osiągniemy sukces. Należy wytrwale dążyć do doskonałości pokonując wszelkie bariery stojące na drodze do doskonałości. W ten sposób przez ćwiczenia doskonalimy nasz charakter.





*Po pierwsze! Rzecz w tym,
aby bronić prawdziwości
drogi!*

Zasada ta odnosi się do zrozumienia i dogłębnego poznania technik używanych podczas treningu karate. Sztuka ta wywodzi się ze średniowiecznej Okinawy i prawie w niezmienionej postaci przetrwała do dnia dzisiejszego. Zawiera w sobie ogromne bogactwo technik i form, które powinniśmy przekazywać następnym pokoleniom ćwiczących w niezmienionej postaci, wykorzystując jednocześnie współczesną wiedzę dla dalszego rozwoju karate.

Na macie spędziłem ponad 1500 godzin doskonaląc każdy swój ruch.



Po pierwsze! Rzecz w tym, aby rozwijać siłę ducha!



Od trzech lat jestem w kadrze Mazowsza. Zdobyłem tytuł Mistrza Mazowsza 2019 r. i 2020 r. Karate pomaga mi w koncentracji i samodoskonaleniu co przekłada się na wyniki w nauce.

Zasada ta mówi o rozwijaniu ukrytych możliwości naszego ciała i umysłu, o dążeniu poprzez trening karate do doskonałości. Ćwicząc wzmacniamy się fizycznie i psychicznie. Zdobyte umiejętności pozwalają nam pokonywać własne słabości, przekraczać bariery oraz kontrolować własne odruchy. Dzięki karate stajemy się odporniejsi na stres i racjonalnie reagujemy w sytuacji zagrożenia.

Po pierwsze! Rzecz w tym, aby szanować etykietę!



Zasady jakie wpoił mi mój Sensei staram się wykorzystywać wobec nauczycieli i kolegów.



Zasada ta odnosi się bezpośrednio do kultury japońskiej przesiąkniętej szacunkiem do sfery życia i śmierci. W codziennym natłoku zdarzeń nie można zapominać o swoim miejscu w społeczności, a to miejsce zależne jest m.in. od poziomu naszej kultury i przestrzegania zasad panujących w danej grupie. Wzajemny szacunek okazywany poprzez ukłon w czasie treningu karate podkreśla znaczenie tego co robimy. Przez ukłon okazujemy szacunek tradycji, dziękujemy trenerowi za przekazywaną wiedzę, odwzajemniamy szacunek partnerowi, dzięki któremu możemy doskonalić swoje umiejętności. Przestrzeganie etykiety zapewnia bezpieczeństwo w czasie treningu i zawodów oraz podnosi wartość tego co robimy.





*Po pierwsze! Rzecz w tym,
aby gorącość nie
przesłaniała męstwa!*



Jeżeli
uczestniczę w
kłótni kolegów
staram się je
łagodzić i
pomagać w ich
rozwiązaniu!



Dla ludzi trenujących karate ważne jest to by pamiętali, że karate w ich rękach to broń. W starciu z przeciwnikiem muszą panować nad emocjami, by te nie przesłoniły im ich racjonalnego myślenia. Nie jest sztuką wykorzystanie swoich umiejętności, sztuką jest rozwiązanie problemu bez użycia siły. Trening uczy nas szacunku do zdrowia i życia oraz podejmowania przemyślanych decyzji. Przez żmudny i ciężki trening zyskujemy swobodę ruchów i jasność widzenia. Zdobywamy doświadczenie, które pozwala panować nad własnymi emocjami i zachowaniem przeciwnika.