

# PRAVIDLA BEZPEČNOSTI PRO TRÉNINK

---

**AIKIDO JE BOJOVÉ UMĚNÍ, PŘI KTERÉM DOCHÁZÍ K FYZICKÉMU KONTAKTU MEZI CVIČENCI. PRO BEZPEČNÝ TRÉNINK A VÁŠ VLASTNÍ ROZVOJ JE POTŘEBNÉ DODRŽOVAT ZÁKLADNÍ PRAVIDLA.**

- 1 –** Násilí a bezohlednost nemají v aikido místo. Udržujte pozitivní mentální i fyzický postoj.
- 2 –** Trénink vždy začínejte rozcvičkou, vnímejte svoje tělo a respektujte jeho možnosti. Tímto způsobem předejdete zraněním, tělo se bude postupně rozvíjet a cvičení pro vás bude potěšením.
- 3 –** Cvičení technik obvykle probíhá ve dvojicích – jeden útočí a druhý vykonává techniku aikido. Výsledkem techniky by měl být společný rozvoj obou zúčastněných, ne zápas. Hledejte s partnerem tento přístup.
- 4 –** Při útoku vždy berte ohled na úroveň vašeho partnera. Technika aikido dokáže pracovat se silným útokem, ale začátečník potřebuje čas, aby se ji mohl naučit.
- 5 –** Při vykonávání technik se snažte chránit před zraněním nejen sebe, ale i útočníka. Technika není pomstou za útok, ale konstruktivní řešení konfliktní situace.
- 6 –** Při cvičení vnímejte svoje okolí a ostatní cvičící. Bojové umění nás učí být neustále pozorným, protože útok může přijít z jakéhokoliv směru.
- 7 –** Vždy berte ohled na svůj aktuální zdravotní stav. Přerušete cvičení, pokud vás něco bolí nebo z nějakých důvodů nemůžete provádět předváděné cvičení. Nevolnost nebo zranění neodkladně oznamte učitel, nikdy neopouštějte prostor pro cvičení bez učitelova vědomí.
- 8 –** Při cvičení odložte řetízky, náramky, velké náušnice a jiné předměty, které mohou zranit vás nebo ostatní.
- 9 –** I když je aikido bojové umění, obvykle při něm nedochází ke zraněním. Studenti se nejčastěji zraní, když dělají na tatami něco jiného než aikido (typicky – fotbal, zápasení, chození po rukou a podobně), zápasí o to, čí technika je lepší, nebo nejsou pozorní při cvičení. Snažte se těmito situacím vědomě vyhnout.
- 10 –** Řiďte se pokyny učitele, pokud nejsou v rozporu s předchozími pravidly.

**TATO PRAVIDLA SE DAJÍ SHRNOU NÁSLEDOVNĚ – RESPEKTUJTE SEBE, SVÉ PARTNERY I VEDENÍ UČITELE A VĚDOMĚ PŘEVEZMĚTE ODPOVĚDNOST ZA BEZPEČÍ A ROZVOJ SEBE I OSTATNÍCH.**

**KLUB NEMÁ PRO SVÉ ČLENY SJEDNÁNO POJIŠTĚNÍ PRO PŘÍPAD ÚRAZU PŘI CVIČENÍ. TRÉNINKU SE VŠICHNI ÚČASTNÍ NA VLASTNÍ ODPOVĚDNOST.**

**V PRAZE, 30. SRPNA 2007 (AKTUALIZOVÁNO 1. ZÁŘÍ 2012)  
MARTIN ŠVIHLA**

