



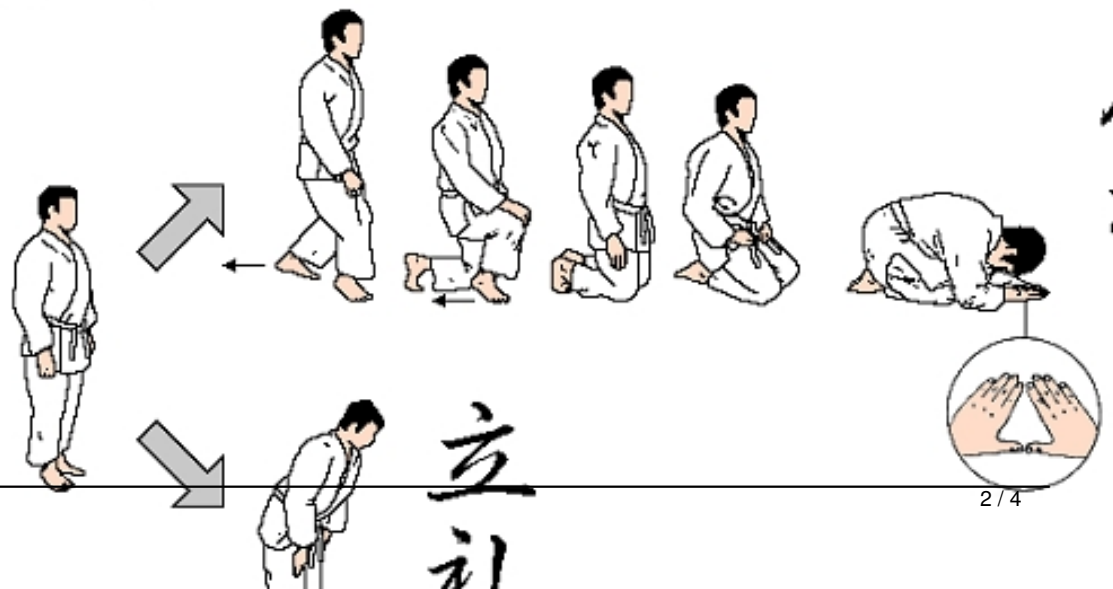
NGHI THỨC TRONG AIKIDO

Dưới đây là những nghi thức cần được tuân thủ khi tập luyện tại Aikido Phú Thọ

1. Danh xưng Thầy/Cô được áp dụng đối với các Huấn luyện viên (HLV) phụ trách lớp.
2. Chào đứng - Ritsurei:
 - Đứng thẳng, hai bàn chân sát vào nhau tạo hình chữ V.
 - Giữ hai tay sát bên người
 - Cúi chào bằng cách gập người một góc khoảng 30° , đầu và lưng giữ thẳng.
 - Trở về tư thế đứng thẳng ban đầu
3. Chào quỳ - Zarei:
 - Quỳ ở tư thế Seiza.
 - Đưa tay trái rồi đến tay phải ra trước, hai bàn tay tạo thành hình tam giác.
 - Cúi chào bằng cách gập người, mặt cách đất khoảng 10 cm, đầu và lưng giữ thẳng.
 - Trở về tư thế Seiza ban đầu.

Lưu ý:

- Để tỏ lòng tôn trọng người được chào, nên cúi thấp hơn và giữ tư thế thẳng người được chào.
- Sau khi chào xong, nên lùi về sau, tránh quay lưng trực diện vào người được chào trước khi rời đi.



-
4. Đầu buổi học, võ sinh cần thực hiện nghi thức chào theo trình tự:
 - 1) Chào sân (Ritsurei/Zarei – Chào đứng/chào quỳ).
 - 2) Chào Tổ Sư (Zarei – Chào quỳ).
 - 3) Chào HLV/PT (Ritsurei/Zarei – Chào đứng/chào quỳ).
 - 4) Chào người hướng dẫn khởi động (đứng/quỳ) trong trường hợp để khởi động.
 5. Võ sinh cần chào nhau trước và sau mỗi lượt tập luyện.
 6. Võ sinh xếp hàng theo cấp đai và thời gian tập luyện thực tế hoặc theo danh sách.
 7. Để cảm ơn và thể hiện sự tôn trọng với HLV/PT, các võ sinh cần chào sau:
 - HLV/PT hướng dẫn kỹ thuật hoặc lý thuyết.
 - HLV/PT chỉnh sửa kỹ thuật.
 8. Võ sinh phải xin phép HLV/PT khi cần ra ngoài. Khi lên/xuống sân tập, võ sinh cần chào HLV/PT và thể hiện nghi thức chào sân (đứng/quỳ).

HLV TRƯỞNG

NGÔ HÙNG PHU