

1. Тренироваться разрешается, если у Вас нет медицинских противопоказаний к занятиям спортом. При необходимости проконсультируйтесь с врачом
2. Не опаздывайте на занятия. При опоздании поднимите руку и дождитесь разрешения зайти на татами.
3. В зал входят в сменной обуви, которую ставят пятками к краю татами.
4. Форма для занятий кимоно белого цвета. Девушки поддевают под него футболку. Кимоно должно быть опрятным, чистым. Правый отворот должен быть внутри, левый снаружи.
5. Все украшения необходимо снять перед тренировкой.
6. Сидеть на татами можно только в положении сэйдза или по-турецки. Запрещается опираться спиной на стену или сидеть развалившись.
7. Нельзя покидать татами во время тренировки без разрешения.
8. Личная гигиена: чистая форма, аккуратно остриженные ногти, перевязанные ссадины и порезы, чистота рук и ног.
9. Если инструктор подходит к вашей паре с объяснениями техники, нужно повернуться к нему лицом, при необходимости ассистировать. Другой партнер из пары должен сидеть в позиции сэйдза.
10. Если у Вас вопрос к инструктору, дождитесь пока он будет близко и задайте вопрос. А лучше отложите вопрос до конца тренировки.
11. Запрещается объяснять технику другим занимающимся. За всеми разъяснениями всегда обращайтесь только к инструктору.
12. Нельзя применять технику, не входящую в программу обучения и не являющуюся темой занятия.