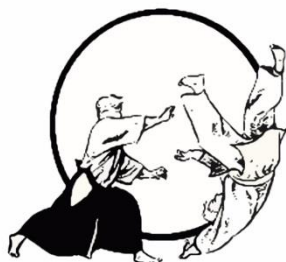




## IRAN AIKIDO MEISEI KAI



### 5<sup>th</sup> Kyu (60 Days of Practice)



**合**  
**氣**

**Ai (Harmony, Balance)**

**Ki (Energy, Life)**

**道**

**Do (Way, Path)**

Hanmi , Ai-hanmi , Gyaku-hanmi	هانمی ، آی هانمی ، گکو هانمی
Seiza , Rei , Kiza	سیزا ، ری ، کیزا
Shiko ( Mae , Ushiro )	شیک ( مائه ، اوشیرو )
Ukemi ( Mae , Ushiro )	اُکمی ( مائه ، اوشیرو )
Tai Sabaki ( Irimitenkan , Tenkan )	تای ساباکی ( ایریمی تنکان ، تنکان )
Uchikata ( Shomen , Yokomen , Suki )	اوجی کاتا ( شومن ، یوکومن ، سوکی )
Tai no tankan	تای نو تنکان
Bokken-suburi ( Shomen-uchi )	بوکن سوپوری ( شومن اوجی )
Gyakuhanmi katatedori ( Kaiten nage )	گکو هانمی کاتاته دوری کایتن ناگه
Aihanmi katatedori (Ikkyo , Nikyo , Sankyo , Iriminage , Shihonage , Kotegaeshi )	آی هانمی کاتاته دوری (ایک کیو ، نی کیو ، سان کیو ، ایریمی ناگه ، شیهو ناگه ، کوته گایشی )
Ryotedori ( Shihonage )	ریوته دوری ( شیهو ناگه )
Suwariwaza: Ryotedori ( kokyoho ) Shomen Uchi ( Ikkio , Iriminage )	سوارو وازا: ریوته دوری کوکیوهو شومن اوجی ( ایکیو ، ایریمی ناگه )

### Numbers

一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ichi	ni	san	Shi(yon)	go	roku	shichi	hachi	kyū	jū
یک	دو	سه	چهار	پنج	شش	هفت	هشت	نه	ده

نکات قابل توجه هنرجویان:

- در زمان های: ورود به کلاس، پرسیدن سوال، اجازه گرفتن و شروع تکنیک مقابل حریف: انگای شیماس
- در زمان های: خروج از کلاس، پس از اتمام تمرین، تشکر کردن و در زمان پایان کار با حریف: آریگات گزای ماشتا

© 2017, I.R.MEISEI Kai, All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher, at the address below.

I.R.MEISEI KA

Mohammad Vatan-nia

E-Mail: m.vatannia@irmeiseikai.com

irmeiseikai@gmail.com

## قوانین و ضوابط باشگاه های ایران آئی کی دو می سی کای

۱. در بدو ورود و هنگام خروج از باشگاه، کلیه افراد ملزم به ادای احترام می باشند.
۲. در هنگام ورود و خروج از قسمت تاتامی باشگاه، احترام به شومن و کسب اجازه از استاد الزامی می باشد.
۳. وسایل آموزشی قابل احترام می باشند. سلاح های آموزشی باید در شرایط مناسبی نگهداری شوند و هنگامی که از آنها استفاده نمی شود به محل خودشان بازگردانده شوند. لباس آموزش باید همواره تمیز، اتو کرده و تا خورده باشد.
۴. استفاده از عطر، ادکلن و اسپری های خوش بو کننده بدن قبل از شروع تمرینات الزامی می باشد.
۵. در صورت مشاهده لباس نامناسب و کثیف و یا حتی وجود بوی بد بدن، از ادامه دادن تمرین جلوگیری بعمل آمده در صورت بروز سه مرتبه بیشتر، هنرجو از انجام تمرین در دوجو به مدت یکماه محروم خواهد شد.
۶. قبل از آمدن به باشگاه و شروع تمرینات حتماً دوش بگیرید و از تمیز بودن سر و بدن خود مطمئن شوید.
۷. استفاده از قرص های خوش بو کننده دهان قبل از شروع تمرین اکیدا توصیه می شود.
۸. استفاده از کمر بند های رنگی فقط برای افراد زیر ۱۵ سال مجاز می باشد و سایر افراد تا رسیدن به کمر بند قهوه ای باید تنها از کمر بند سفید رنگ استفاده نمایند.
۹. هرگز از تکنیکهای آموزش داده شده بیرون از دوجو استفاده نکنید. استفاده از این تکنیکها فقط در زمان حفاظت از جان، ناموس و وطن مجاز می باشد.
۱۰. هرگز از مقام رزمی خود سوء استفاده نکنید و همواره در این راستا اخلاق مدار باشید.
۱۱. اساتید دوجو ها هرگز مجاز به درخواست های مالی خارج از میزان تعیین شده شهریه باشگاه نمی باشند و همچنین در صورت مشاهده و گزارش شدن هرگونه سو استفاده مالی، مجوز آموزش آنها لغو خواهد شد.
۱۲. مقام استاد بسیار والا و مورد احترام است. لذا اساتید هرگز مجاز به سو استفاده از مقام خود در برخورد با شاگردان و اساتید دیگر نمی باشند.
۱۳. ناخنهای دست و پا باید کوتاه باشند و حتماً قبل از آغاز تمرین پاها را بطور کامل بشوئید.
۱۴. در صورتیکه موهای بلند داری، قبل از شروع تمرینات طوری آنها را ببندید که مزاحمتی در دید شما ایجاد ننمایند.
۱۵. هرگز از لباس و یا سلاح دیگران استفاده نکنید و همواره دقت نمایید که وسایل خودتان را همراه داشته باشید.
۱۶. چند دقیقه قبل از شروع تمرینات بدن خود را گرم کرده و در موقعیت مناسب نشست و با عمل مدیتیشن ذهن خود را از مشکلات روزمره خالی نمائید و برای تمرین آماده شوید.
۱۷. حضور سر وقت (۱۵ دقیقه زودتر) در جلسات تمرین بسیار ضروری است. حتمن به موقع و قبل از حضور استاد در سالن حضور داشته باشید. در صورتیکه دیر به تمرین رسیدید، نزدیک تاتامی تمرین آرام بنشینید و با کسب اجازه از استاد وارد سالن شوید.
۱۸. تنها مدل نشستن بر روی تاتامی حالت سیزا می باشد. در صورتیکه مشکلی در ناحیه زانو و نشیمنگاه دارید پس از کسب اجازه از مربی به حالت چهار زانو بنشینید. هرگز بصورت یک زانو و یا در حالت لم داده و یا تکیه داده بر روی تاتامی تمرین ننشینید.
۱۹. در ساعت تمرین هرگز تاتامی را ترک نکنید مگر اینکه عذری موجه از جمله آسیب دیدگی داشته باشید. به هر دلیلی بجز مواقع اضطرار که سلامتی شما در خطر است، تاتامی را بدون اجازه از استاد ترک نکنید.
۲۰. در زمان آموزش دادن استاد، در حالت سیزا و کاملاً آرام بنشینید. پس از اتمام آموزش، به استاد و حریف تمرینی خود احترام گذاشته و بلافاصله تمرین بر روی تکنیک درس داده شده را آغاز نمائید.
۲۱. هنگامی که فرمان توقف اجرای تکنیکها توسط مربی صادر می گردد، بلافاصله به حریف خود احترام گذاشته و در صف و جایگاه خود بنشینید.
۲۲. هرگز بر روی تاتامی بیکار نمانید. یا در حال اجرای تکنیک با حریف خود باشید یا در انتظار رسیدن نوبت تمرین خود در حالت سیزا قرار داشته باشید.
۲۳. در صورتیکه سوالی برایتان پیش آمد به سمت مربی رفته و در حالت نشسته درخواست نمائید و پس از اجازه ایشان سؤالتان را بپرسید. هرگز مربی را برای پرسیدن سوال به سمت خود فرا خوانی نکنید.
۲۴. وقتی استاد به شما در حال آموزش دادن شخصی است به حالت سیزا بنشینید و با دقت گوش کنید و پس از پایان احترام بگذارید. هنگامی که استاد در نزدیکی شما در حال آموزش دادن به فرد دیگری است بهتر است به حالت سیزا بنشینید و به آموزش دادن وی با دقت نگاه کرده و در پایان احترام بگذارید.
۲۵. همواره به افرادی که از شما تجربه شان در دوجو بیشتر است احترام بگذارید و هرگز در مورد اجرای تکنیکها با آنها وارد بحث نشوید.
۲۶. همواره به افرادی که از شما تجربه شان در دوجو کمتر است احترام بگذارید و هرگز برتری خود را به رخ آنها نکشید.
۲۷. در صورتیکه قادر به اجرای تکنیک می باشید و حریف تمرینی شما نمی تواند تکنیک را اجرا نماید، به او در اجرای تکنیک کمک کنید اما هرگز تکنیک را به وی آموزش ندهید مگر اینکه مجوز این کار را از طرف استاد داشته باشید.
۲۸. کمترین گفتگو با یکدیگر را در تاتامی داشته باشید و بیشتر به اجرای تکنیکها بپردازید.
۲۹. هرگز با کفش وارد تاتامی نشوید.
۳۰. در حین تمرینات خوردن و آشامیدن ممنوع می باشد. استعمال دخانیات در کل مجموعه ورزشی ممنوع بوده و سبب ابطال عضویت هنرجویان در ترم جاری می گردد.
۳۱. بستن کلیه لوازمات از جمله زنجیر گردن، انگشتر، حلقه و سایر متعلقات در حین تمرین ممنوع می باشد.
۳۲. همواره با حریف تمرینی خود در حد توان بدنی وی تمرین نمایید و اجازه دهید تا بتواند تکنیک خود را به راحتی بر روی شما اجرا نماید.
۳۳. پرداخت شهریه جزء وظایف هر هنرجو می باشد که باید سر وقت و به موقع صورت پذیرد.
۳۴. صحبت کردن با تلفن همراه در دوجو ممنوع می باشد و در صورتیکه تماس بسیار ضروری است با کسب اجازه از استاد و در خارج از دوجو به این کار بپردازید. در زمان شروع تا پایان کلاس کلیه افراد موظفند گوشی تلفن همراه خود را خاموش و یا در حالت سکوت قرار دهند.
۳۵. تمیز کردن دوجو قبل و بعد از انجام تمرین ضروری می باشد. لذا وظیفه تک تک افراد است تا در این امر شراکت نمایند.
۳۶. عدم رعایت موارد ذکر شده سبب ابطال دوره جاری هنرجو می گردد و در صورت بروز ۳ مرتبه از تخلفات، پذیرش فرد در باشگاه و مجوز ادامه تمرین وی منوط به رای کمیته انضباطی خواهد شد.
۳۷. کلیه باشگاه ها موظفند فرم موارد انضباطی و قوانین را در هر حین ثبت نام و تمدید دوره ها در اختیار هنرجویان قرار داده و از آنها امضا آگاهی از قوانین و پذیرش آنها را دریافت نمایند.
۳۸. هرگز در مورد اجرای قوانین احساس بدی نداشته باشید زیرا که برای ایمنی، سلامت، افزایش و بهبود تجربه شما در آئی کی دو وضع شده اند.