





Budo Kensho


Alla japanska stridskonster som Aikido, Karate, Judo, Kendo, Shorinji kempo, Naginata, Sumo och Jukendo har enats om en regelsamling som man tycker är viktig att hålla sig till oavsett i vilket land man tränar. Den heter Budo kensho och består av fem punkter:

 **MÅLET** Målet med träningen är att bli rättvis, modig, omtänksam om andra och genom träningen få en frisk och stark kropp och ett sunt sinne.

 **KEIKO** Under träningen lär vi oss de traditionella formerna, är noga med reigi och gör vårt absolut bästa.

 **UPPVISNING** Då vi har uppvisning (embu) har vi en värdig attityd, visar vad vi lärt oss och låter oss inte förblindas av att vinna eller förlora, klara eller inte klara.

 **DOJO** I dojon har vi gemensamt ansvar för att följa reglerna, städa och göra dojon till en trygg plats.

 **TRÄNINGSKAMRATER** Vi värdesätter vänskapen med våra träningskamrater i dojon. Vi stöttar varandra, samarbetar och skapar gemensamt en bra atmosfär.

武道憲章

Det låter bekant det här, eller hur?

