

Bienvenidos al dojo

Guía rápida para alumnos y familias · 1 de 3

01 · Llegar preparados

Dogi limpio y ordenado, cinturón colocado, uñas cortas y manos y pies limpios. Retire joyas y objetos que puedan lastimar. Lleve agua y el equipo indicado por el instructor.

02 · Entrar y saludar

Al entrar y salir, haga una reverencia hacia el frente y salude a la clase con Osu. El instructor enseña el saludo de pie y en seiza según la edad y las posibilidades del alumno.

03 · Ser puntuales

Procure llegar con tiempo para prepararse. Si llega tarde, espere en el lugar indicado y solicite autorización antes de incorporarse. Siga el protocolo de su grupo; no entre al área de práctica por su cuenta.

04 · Cuidar el espacio

Deje sus pertenencias en el lugar indicado. No coma, masque chicle ni fume en el área de entrenamiento. Tome agua en las pausas indicadas y avise si necesita hidratarse o ir al baño.

Ejemplo para la familia

Antes de salir: «Vamos a revisar tu uniforme, cinturón, agua y equipo». Evite comenzar un videojuego o una película justo antes de la hora de salida: así será más fácil llegar a tiempo.

Respeto que cuida

Durante el entrenamiento · 2 de 3

05 · Escuchar y preguntar

Preste atención a las indicaciones. Use el título que corresponda: senpai, sensei o shihan. Si no entiende, pregunte con respeto. Avise de dolor, miedo, cansancio excesivo o una dificultad para realizar el ejercicio.

06 · Moverse con orden

Al formar o cambiar de lugar, muévase con atención y sin empujar. Evite cruzar entre el instructor y la clase o atravesar las filas. Para salir de su posición, siga la ruta y la autorización indicadas.

07 · Practicar kumite con supervisión

El instructor organiza las parejas, el contacto y las protecciones. No practique combate sin su presencia. Una invitación de un alumno de mayor grado no sustituye esa autorización. Si hay dolor o inseguridad, avise y detenga la práctica.

08 · Cuidar a los compañeros

No se permiten burlas, insultos, amenazas ni golpes fuera del ejercicio indicado. Los alumnos de mayor grado ayudan con el ejemplo. El respeto también se demuestra al reconocer errores y controlar la fuerza.

09 · Ajustar el uniforme y terminar

Para ajustar el dogi o cinturón, apártese del frente de la clase y siga el protocolo enseñado. Solicite permiso antes de quitarse una parte del uniforme o retirarse. La clase termina con el saludo final.

La familia también acompaña

Hábitos fáciles de recordar · 3 de 3

Higiene y bienestar

Limpie el uniforme después del entrenamiento. Mantenga el cinturón limpio siguiendo las indicaciones de cuidado del material. Su valor simbólico va de la mano con la higiene. Evite una comida abundante justo antes de entrenar.

3-6 años · Pre-karate

Ayude a preparar la mochila y modele el saludo. Use recordatorios breves: «Escucho, espero mi turno y cuido a mi compañero». En esta etapa se trabaja desde blanco hasta naranja y ocre.

6-10 años · Niños

Deje que prepare sus cosas con una revisión final. Refuerce el esfuerzo y la conducta. Menores de 10 años: la progresión llega como máximo a amarillo o morado; el verde requiere la edad y preparación correspondientes.

11-15 años · Jóvenes / 16+ · Adultos

Promueva puntualidad y responsabilidad propias. Los grados avanzados corresponden a mayores de 10 años y dependen de la preparación. Cinturón negro infantil: ejemplo y apoyo supervisado, con expectativas acordes con su edad.

Desde la zona de espera

Acompañe sin dar instrucciones técnicas durante la clase. Comente dudas con el instructor en el momento adecuado. Felicite algo concreto: «Hoy esperaste tu turno» o «Seguiste intentando». Practique en casa solo lo indicado por el instructor.