



# A.S.D. San Shin

## Ju Jutsu



### DOMANDA DI AMMISSIONE A SOCIO

Il/La Sottoscritto/a Nome		Cognome	
Luogo Di Nascita		Prov.	Data Di Nascita / /
Domicilio		N°	
Cap.	Comune	Prov.	
Tel.		cell.	
Titolo Di Studio		Sesso M F	
Professione		Cittadinanza	
Indirizzo Posta Elettronica (E-Mail)			
Codice Fiscale			

- Chiede di poter essere ammesso in qualità di Socio ordinario alla **a.s.d. San Shin**
- Dichiara di rispettare il Dojo Kun allegato alla domanda di ammissione e lo Statuto Sociale reperibile sul sito [www.sanshin.it](http://www.sanshin.it).
- Il sopraccitato/a s'impegna prima di iniziare l'attività sportiva, di consegnare il Certificato Medico di idoneità all'attività non agonistica (eventualmente agonistica) per la quale si richiede l'iscrizione (con validità almeno di 5 mesi).
- Si impegna a portare 2 fototessere cartacee o inviare la foto in formato digitale all'indirizzo [segreteria@sanshin.it](mailto:segreteria@sanshin.it)
- Si impegna al versamento della quota associativa annua (30 €).
- Si impegna al versamento della quota di frequenza al corso.
- Sarà sempre decisione dell'Insegnate tecnico di far allenare o meno l'associato.
- Tutti i soci saranno iscritti alla Fijlkam e sono coperti dalla assicurazione convenzionata Fijlkam, il prospetto assicurativo è disponibile sul sito <http://www.fijlkam.it/tesseramento/polizza-assicurativa.html>
- Il corso sarà tenuto da insegnanti riconosciuti dalla Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali (F.I.J.L.K.A.M.).

LUOGO E DATA \_\_\_\_\_

FIRMA LEGGIBILE \_\_\_\_\_

**Informativa sulla privacy:** Con la compilazione della scheda si sottoscrive quanto stabilito dal Decreto Legislativo 30.06.2003, n°196/03 (Privacy), ed autorizza l'Associazione Sportiva Dilettantistica San Shin ad utilizzare i dati raccolti direttamente all'atto dell'iscrizione, nell'ambito della normale attività dell'associazione stessa.

Autorizza, inoltre, il trattamento dei dati mediante strumenti manuali ed informatici con logiche strettamente correlate alle finalità statutarie dell'utilizzo di materiale fotografico ritraente l'iscritto per la produzione di materiale informativo e promozionale.

Autorizzo  SI

Autorizzo  NO

LUOGO E DATA \_\_\_\_\_

FIRMA LEGGIBILE \_\_\_\_\_



**Sede Sociale** Via Bernina n. 6 20861 Brugherio MB C.F. 94634090156  
**Palestra:** Scuola Kennedy e Scuola Leonardo da Vinci a Brugherio MB  
**Walter** cell. 3922538088 e mail [info@sanshin.it](mailto:info@sanshin.it) Sito [www.sanshin.it](http://www.sanshin.it)





# A.S.D. San Shin

## Ju Jutsu

### Dojo Kun

#### (Regole di comportamento nel Dojo)



**Dojo:** Luogo ove si segue/cerca la via, è l'area (spazio) dove ci si sforza di migliorare se stessi.

Nel **Dojo** sussistono alcune regole volte a favorire ed a proteggere lo spirito della pratica:

- Il Ju Jitsu si pratica indossando una apposita divisa in cotone, il Keikogi (Keiko: allenamento, Gi: copertura) costituito da una giacca aperta davanti con un taglio diagonale tenuta chiusa da un Obi (cintura) il cui colore esprime il livello del praticante e da un paio di pantaloni.
- Il Keikogi deve essere lavato almeno una volta la settimana per igiene e rispetto verso chi vi sta vicino!
- È consigliabile l'uso di Zori ("ciabatte"), indispensabili per muoversi dallo spogliatoio al Tatami.
- In attesa della vostra ora di lezione, nel rispetto di chi già pratica e del Dojo, evitare di parlare ad alta voce e preparatevi ad essa osservando gli altri praticare. Si può imparare molto.
- Salendo sul Tatami, gli zori devono essere rivolti verso l'esterno.
- Quando si sale (con il piede sinistro) o si scende (con il piede destro) dal Tatami, ci si rivolge verso il centro del Tatami o verso il Maestro, se presente, e si esegue il saluto in posizione eretta (Ritsu-Reri).
- Il Ju Jitsu è un'arte "di contatto", le norme igieniche, e comportamentali sono di fondamentale importanza; prima di iniziare la pratica è opportuno: lavarsi i piedi, raccogliere i capelli se lunghi e al fine di prevenire incidenti, assicurarsi che le unghie siano corte e che si siano tolti gioielli, orologi, ed eventuali indumenti che contengono oggetti rigidi, ecc. Queste sono le norme minime che rendono più gradevole e meno pericolosa la pratica del Ju Jitsu
- La lezione di Ju Jitsu inizia e si conclude con il saluto cerimoniale. Il rituale del saluto:
  - aiuta i praticanti a staccarsi dal quotidiano e calarsi nella pratica marziale,
  - esprime la gratitudine e la serenità dell'allenarsi insieme.
- Quando si sale sul Tatami e quando si scende per qualsiasi ragione, si deve salutare il Maestro ed i compagni o, comunque, il Dojo stesso con un inchino da posizione eretta e con le braccia lungo i fianchi.
- Se si arriva in ritardo ed il saluto è già stato eseguito, si dovrà attendere ai bordi del Tatami in Seiza (in ginocchio) o in piedi in Shizen Hon Tai (in posizione eretta) rivolti verso il Maestro o il sempai (allievo) di grado più alto (se il Maestro non è presente), si attende l'autorizzazione a salire, a quel punto si esegue il saluto tradizionale e si sale.
- Se si deve abbandonare l'allenamento prima del termine, si chiede il permesso al Maestro o al sempai di grado più alto (se il maestro non è presente), poi, passando dietro a tutti, e mai davanti, ci si porta verso l'uscita, e rivolti verso il Maestro si esegue il saluto tradizionale e si scende.
- L'atleta deve rendere noto al Maestro, o a chi per esso conduce la lezione eventuali problematiche fisiche prima che la lezione abbia inizio; idem in caso di infortuni o malori durante lo svolgimento della lezione. Nel caso ciò non avvenga l'atleta si assume ogni responsabilità per eventuali malori o infortuni sopraggiunti durante la pratica.

#### CONSIGLI

- ✘ All'interno del Dojo osservare l'armonia reciproca e impegnarsi nella pratica con gioia e serenità, sforzandosi di evitare infortuni.
- ✘ Nel Dojo astenersi dal fare discorsi di natura privata che esulano dal contesto della pratica e possono intralciarla, evitare di parlare con chi vi sta osservando (all'esterno).
- ✘ Se possibile è preferibile non uscire dall'Dojo.
- ✘ Quando ci si reca a praticare in altri Dojo, osservare con attenzione le regole in essi stabilite e non toccare assolutamente gli oggetti (armi, ecc.) presenti nel Dojo in cui si viene ospitati.
- ✘ Gli allievi anziani siano sempre disponibili a guidare i giovani con brevi e precisi suggerimenti. È auspicabile che ognuno dia esempio per far crescere tutti.
- ✘ Non correggete, correggetevi.
- ✘ I praticanti più anziani devono insegnare con cura e con dolcezza, evitando atteggiamenti arroganti e di superiorità.

Firma di presa visione \_\_\_\_\_