

劍
誠
館

KEN SEI KAN

Szkoła Szabli Japońskiej

Ogólne zasady dōjō:

1. Każdy z uczestników powinien zaopatrzyć się we własny drewniany miecz treningowy - Bokken. **Na pierwsze próbnе (bezpłatne)** zajęcia udostępniamy szkolny drewniany miecz **bezpłatnie**. Bokkeny łatwo można znaleźć w sklepach internetowych, istnieje również możliwość zakupu za naszym pośrednictwem).
2. Ćwiczymy albo zwykłym stroju sportowym, albo w stroju tradycyjnym. Strój tradycyjny wymagany jest dopiero, jak adept zaczyna trenować ze stalową kataną).
3. Trenujemy na bosaka lub w tabi (skarpetki japońskie).
4. **UWAGA, istnieją ściśle wytyczne w kwestii stroju tradycyjnego:**
 - **Hakama** (szerokie spodnie) musi być w kolorze czarnym lub ciemnogrnatowym. Kolor biały jest zarezerwowany tylko dla Shihana/Shihandai, Soke szkoły (Nakagawa Kinji),
 - **Keikogi** (bluza) - kolor czarny lub ciemnogrnatowy
 - **Tabi** (skarpety/obuwie) - białe lub czarne. Przyjęło się, iż białe tabi nosi się raczej na specjalne okazje typu pokazy lub trening tameshigiri, czarne do treningów regularnych. Nie jest to jednak u nas wymogiem, można nosić czarne lub białe wedle własnego uznania.
 - **Obi** (pas - potrzebny jest dopiero jak korzystamy z miecza stalowego lub bokkena noszonego w saya) - kolor dowolny, ale raczej nie pstrokaty, czy w neonowy. Starajmy się zachować powagę i szacunek do sztuki jaką uprawiamy.
5. **Nie narzucamy zakupu stroju tradycyjnego i miecza stalowego na początku treningów w szkole Kenseikan.** To jest indywidualna decyzja każdego z członków szkoły, kiedy się w nie zaopatrzy. Strój tradycyjny staje się niezbędny dopiero, jak uczestnik wyposaży się w mozoto/iaito (stalowy, tępy miecz/szabla - katana). Identycznie jest w kwestii zakupu stalowego wakizashi (miecz krótki), każdy decyduje się na zakup wedle własnego uznania. Jednak jeśli uczestnik treningów zdecyduje się zacząć korzystać z miecza stalowego ostrego lub tępego, zaleca się uprzednio skonsultować to z instruktorem. Instruktor musi wyrazić zgodę na dopuszczenie osoby z bronią stalową na zajęcia - **wymogi bezpieczeństwa.**
6. Na Sali podczas regularnych zajęć (kenjutsu) korzystamy z mieczy tępych lub bokken'ów. Wyjątkiem są jedynie posiadacze stopni DAN ("czarny pas"). Czasami przy mniejszej "bezpiecznej" ilości osób na sali (o ile warunki

przestrzenne na to pozwalają), zezwalamy **zaawansowanym** uczestnikom trenować ostrą bronią. W takiej sytuacji są oni odseparowani od reszty osób ćwiczących. Inaczej naturalnie ma się sprawa podczas treningów cięcia (tameshigiri) - tam korzystamy tylko z shinken'ów - ostrych szabli/mieczów/katan (własnych lub wypożyczonych). Tameshigiri, to trening polegający na cięciu mokrych mat ze słomy ryżowej, więc oczywistym jest konieczność używania ostrej broni.

7. Zalecamy możliwie szybko zaopatrzyć się w drewniane wakizashi (krótki miecz), aby móc trenować dwoma mieczami (nito). Podczas regularnych treningów są od czasu do czasu wprowadzane elementy nito.
8. Sugerujemy wyposażyć się w pokrowiec na bokken, a już zwłaszcza na stalową katana. Idąc z niezakrytą bronią można wzbudzić niepotrzebne zainteresowanie otoczenia, oraz nadgorliwy funkcjonariusz może to zinterpretować jako pewnego rodzaju prowokację. Pokrowce można zakupić w internecie oraz za naszym pośrednictwem. Poza powyższymi argumentami oczywiście jest to znacznie wygodniejsze, niż noszenie sprzętu treningowego luzem 😊
9. W tygodniu treningowym, zajęcia prowadzone są przez różnych instruktorów. Każdy instruktor ma przypisany konkretny dzień treningowy. Warto zaglądać na wszystkie dostępne terminy, jest to super okazja na poznanie tego, jak każdy z nich pracuje na sali treningowej, poznać ich charyzmę, energię. Na stronie kenseikan.pl jest harmonogram z informacją dotyczącą tego, który instruktor prowadzi zajęcia danego dnia.
10. W przyszłości mogą pojawić się nowe terminy zajęć, obecnie w fazie testów jest dodatkowa grupa sparringowa – dodatkowo płatny trening tylko dla chętnych.
11. Co najmniej raz w miesiącu staramy się przeprowadzić trening tameshigiri. Jest to dodatkowo płatny trening ostrą bronią przeznaczony tylko dla chętnych, zaawansowanych członków szkoły. Wymogi uczestnictwa - co najmniej 3 miesięczny staż w trenowaniu stalową katana (mozoto/iaito).
12. Na treningach i poza nimi dbamy aby wszyscy dla siebie byli życzliwi i pomocni, nie tolerujemy ataków na kogokolwiek, zarówno werbalnych jak i fizycznych, również w social mediach. W dōjō panuje atmosfera sympatii, wzajemnego szacunku i zrozumienia.

Pozostałe informacje:

Naszą preferowaną formą kontaktu z uczniami są media społecznościowe, a konkretnie Facebook oraz w sprawach bardziej formalnych mail. Mamy swoją zamkniętą grupę i chat do pogaduszek. Generalnie wszystkie ważne informacje zawsze rozsyłamy mailem, więc nie jest też tak, że wymagamy od wszystkich dołączania do naszych social media. Zachęcamy oczywiście, ponieważ jest to taka przestrzeń do pogaduszek, żartów i luźnych rozmów, niekoniecznie związanych z szermierką. Jest to również często najszybsze źródło informacji o mniej oficjalnych wydarzeniach organizowanych przez szkołę oraz uczniów. Co jakiś czas organizujemy z uczniami wspólne wyjścia, często też wspólnie głosujemy nad podjęciem różnych decyzji dotyczących szkoły poprzez ankiety umieszczane na platformie grupy lub czatu w Facebook.

Linka do grupy "Kenseikan & Shizenkan":

<https://www.facebook.com/groups/345760479653177/>

Procedura dołączenia do **grupy** wygląda następująco:

- Uczestnik będąc zalogowanym na swój profil Facebook, składa swoją aplikację do grupy klikając w powyższy link, a następnie przycisk „Dołącz do grupy”.
- W kolejnym etapie administrator upewnia się, iż jest to osoba, która pojawiła się na treningu i akceptuje jej aplikację.

Grupa jest dostępna tylko dla aktywnych członków szkoły Kenseikan i Shizenkan (Jūjutsu prowadzone w ramach naszej Fundacji).

Procedura dołączenia do **czatu** wygląda następująco:

- Skontaktujemy się z uczestnikiem w tej sprawie bezpośrednio. Czasami ze względu na indywidualne ustawienia prywatności uczestnika, administrator czatu musi najpierw dodać nowego uczestnika do swoich znajomych.

Ważna wskazówka dot. czatu:

Kenseikan prowadzi w ramach swojej działalności treningi dla osób z niepełnosprawnością wzroku (grupa [Zatoichi](#)) i słuchu (grupa Chooshi). Zależy nam, aby takie osoby również miały pełny dostęp do naszej społeczności, w tym do czatu. W związku z tym mamy uprzejmą prośbę do wszystkich użytkowników czatu, mianowicie jeśli udostępniamy jakieś zdjęcia/filmiki czy GIFy, to prosimy opisać pod nimi to co dane treści przedstawiają - słownie. O ile aplikacje w telefonach świetnie radzą sobie z odczytywaniem tekstu pisanego, o tyle z filmami, obrazami i resztą, jest kiepsko 😬 Są również wśród nas osoby z niepełnosprawnością słuchu, więc lepiej pisać wiadomości, niż je nagrywać tzw. "głosówki".

Anonimowy feedback :

Bardzo zależy nam na dobrej i szczerzej komunikacji z uczniami, oraz umożliwienie im wypowiedzenia się w każdej kwestii. Jeśli uczestnik zajęć poczuje, że coś go drażni, chce zwrócić instruktorowi uwagę na jakiś problem (np jego zachowanie), czy może na działanie jakiegoś ucznia, to może zgłosić nam to ANONIMOWO.

W tym celu prosimy skopiować poniższy link do przeglądarki (koniecznie skopiować "ręcznie" i wkleić w pasek wyszukiwania przeglądarki www, inaczej strona poprosi o logowanie - a przecież nie tego chcemy od anonimowej ankiety), a następnie wypowiedzieć się w sprawie, która wymaga naszej interwencji/wiedzy 😊

<https://www.interankiety.pl/f/5PnazWdZ>

W przeglądarce musi być wklejone w 100% to samo co powyżej, inaczej to nie zadziała.

Po wspólnych treningach serdecznie zachęcamy pozostawić opinie o Kenseikan na naszym profilu Facebook <https://www.facebook.com/KenseikanPoland>

Warunki Hamon – Wydalenia z Dojo

Wydalenie ucznia ze szkoły (hamon) jest decyzją poważną i nieodwracalną, wynikającą z naruszenia zasad etyki, lojalności i dyscypliny obowiązujących w dojo. Hamon oznacza trwałe zakończenie uczestnictwa w treningach oraz usunięcie z grona uczniów szkoły Kenseikan.

Uczeń może zostać wydalony w przypadku:

1. Poważnego naruszenia etykiety dojo

- Ignorowania zasad zachowania i form grzeczności (ukłon, punktualność, szacunek dla nauczyciela i współwiczących).
- Celowego zakłócania atmosfery treningu.

2. Braku lojalności wobec dojo i instruktora:

- Publicznego kwestionowania autorytetu nauczyciela lub działania na szkodę szkoły.
- Rozbijania wspólnoty uczniowskiej.

3. Uczestniczenia w treningach innych szkół bez zgody instruktora:

- Ćwiczenia w innych dojo bez wcześniejszego poinformowania i uzyskania zgody.
- Nieautoryzowanego przekazywania wiedzy poza szkołę.

4. Wykorzystywania nabytych w szkole umiejętności w sposób rażąco nieodpowiedni::

- Użycia technik w sposób agresywny lub niezgodny z zasadami budō.
- Naruszania zasady odpowiedzialności i samoopanowania.

5. Braku uczciwości i współpracy z grupą w tym działań podważających zaufanie w dojo (kłamstwa, manipulacje, celowe narażanie innych na kontuzje).

6. Notorycznego lekceważenia zasad organizacyjnych w tym powtarzających się nieobecności, braku zaangażowania, zaniedbywania obowiązków ucznia (np. opłaty, odpowiedni strój, dbałość o dojo).

Procedura:

Hamon może zostać poprzedzony upomnieniem ustnym lub pisemnym, zawieszeniem lub – w przypadkach rażących – zostać ogłoszony natychmiastowo decyzją Głowy Stylu, Głównego Instruktora lub Rady Szkoły.

Osoby funkcyjne w Kenseikan:

1. **Nakagawa Kinji** - Sōshi/Sensei (jap. Wielki mistrz/nauczyciel) - Mentor szkoły, twórca stylu Nakagawa Ryū Battōjutsu - 中川流拔刀術
2. **Krzysztof Barczak** – Shihan/Sensei (jap. Nauczyciel) - główny instruktor, Prezes FWM
3. **Paweł Borkowski** Shidō-sha (jap. Lider) – instruktor
4. **Jarosław Sikorski** – Shidō-sha (jap. Lider) - instruktor
5. **Bartłomiej Szczypek** – Shidō-sha (jap. Lider) - instruktor, Wiceprezes FWM, koordynator szkoły/marketing/merch
6. **Sonia Jelonek** – adept Kenseikan, Zastępca koordynatora szkoły/ koordynator ds. merch'u
7. **Maks Macierewicz** – adept Kenseikan, koordynator grupy Zatoichi. Obecnie zastępuje go **Przemysław Wierziński** – również adept Kenseikan.

UWAGA:

Ponieważ nasza Fundacja posiada pełnoprawny status OPP (Organizacja Porządku Publicznego), zachęcamy gorąco do wsparcia nas poprzez odliczenie 1,5% dochodowego w rozliczeniu Pit.

Fundacja Wszelkich Możliwości, NIP: 6551980871, REGON: 387164776, KRS: 0000862953

Aby przekazać 1,5% podatku na formularzu PIT-28, PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-38 lub PIT-39 w pozycji „Numer KRS” trzeba wpisać numer KRS 0000862953 i następnie wskazać kwotę 1,5% zobowiązania podatkowego. Rubrykę "cel szczególnie" najlepiej pozostawić pustą lub wpisać "Fundacja Wszelkich Możliwości".
Dziękujemy ♥

Jest jeszcze jedna **BEZPŁATNA** forma wsparcia, do której gorąco zachęcamy – Jest to korzystanie z wtyczki do przeglądarki internetowej lub aplikacji na telefon „**Fanimani**”.

link do wtyczki: <https://fanimani.pl/aplikacje/>

Polega to na tym, iż robiąc zakupy w popularnych sklepach internetowych (między innymi Allegro, RTV EURO AGD itd), przy aktywnej wtyczce Fanimani w przeglądarce lub aplikacji (jeśli zakupy w telefonie robimy), SKLEP (tak, sklep, nie Ty) wpłaca ok 0,01% wartości zakupu jako darowizna do FWM (Fundacja Wszelkich Możliwości).

Aby taką formą wesprzeć naszą Fundację wystarczy (jednorazowo):

1. zainstalować wtyczkę lub aplikację na telefon,
2. utworzyć konto/zalogować się ,
3. wskazać Fundację Wszelkich Możliwości jako odbiorcę donacji (Fundacja Wszelkich Możliwości, NIP: 6551980871, REGON: 387164776, KRS: 0000862953).

Jak używać wtyczki/aplikacji?

- **Wtyczka w przeglądarce** internetowej na komputerze/laptopie - jedyne co trzeba zrobić, to należy pamiętać, aby odwiedzając sklepy internetowe **wtyczka** była **aktywna** (zawsze wyskoczy powiadomienie z zapytaniem czy chcemy ją aktywować).
- **Aplikacja na telefon** - zależności od systemu operacyjnego może być konieczne zainstalowanie aplikacji Fanimani. W IOS działa to tak: najpierw logujemy się do pobranej z Appstore aplikacji „Fanimani” i po jej uruchomieniu należy wybrać z listy sklepów ten, który na tą chwilę nas interesuje np. Allegro. System otworzy nam aplikację sklepu i w momencie jak dokonamy tak zakupu, allegro wpłaci darowiznę na konto Fundacji w Fanimani)

Dziękujemy i życzymy wspaniałych treningów!