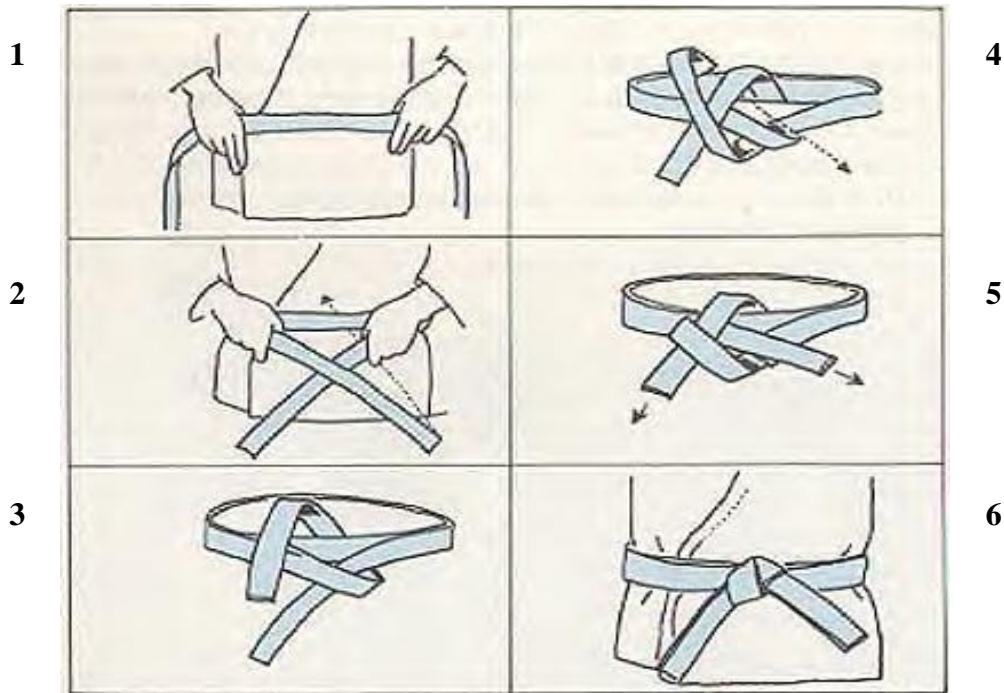


MODO DE ATAR O CINTO DO KARATE-DO



REGRAS DE CONDUTA DENTRO DO DOJO

Não perturbar os colegas que estão a praticar, seja Karate como qualquer outra Arte marcial

Usar sempre chinelos no pavilhão

Verificar as unhas antes de qualquer treino

Trazer sempre uma garrafa de água para o treino

Identificar o equipamento pessoal

Preservar e arrumar todo o equipamento comum

Deixar o balneário limpo e arrumado

Não comer nem beber dentro do Tatame

A melhor forma de te respeitarem é dares o exemplo, respeitando primeiro os outros.

O instrutor :