

Dojo etiquette Aikido Ryu Gent

- een kwartier voor aanvang van de les kan men zich in de kleedkamers klaarmaken voor de les. Deze tijd gebruikt men om de keikogi aan te trekken.
- Het is heel belangrijk om op tijd te zijn. Dit is een teken van respect voor uzelf en uw trainingspartners.
- Men voorziet zich van schoeisel om van de kleedkamer naar de dojo te gaan. Vaak gebruikt men hiervoor zori's (Japanse teenslippers).
- Bij het binnenkomen of verlaten van de dojo, alsook bij het betreden of verlaten van de tatami (oefenmat), groeten we naar de kamiza (plaats waar de foto van de stichter Morihei Ueshiba of Hirokazu Kobayashi Shihan staat). We gebruiken deze groet om er ons aan te herinneren dat we dankbaar moeten zijn om in deze dojo te mogen oefenen.

Buigen is een teken van respect en appreciatie naar degenen die voor ons kwamen. Budo is immers een voortgezette traditie.

- Leerlingen die te laat komen wachten aan de kant van de tatami totdat de leraar hen uitnodigt de tatami te betreden.
- We dragen een keikogi of aikidogi (steed wit). Deze zorgt voor bescherming en helpt ons de focus te leggen op de aikidotraining.
- Gevorderde leerlingen dragen eveneens een hakama of Japanse traditionele broekrok (enkel blauw of zwart). Het dragen van een hakama wordt alleen toegestaan na goedkeuring van de leraar.
- Alle hoofddeksels, juwelen, horloges en straatkledij zijn verboden in de dojo. Dit om de veiligheid en neutraliteit van iedereen te bewaren.
- Ons lichaam alsook onze oefenkledij dienen te allen tijde proper en verzorgd te zijn. Nagels van voeten en handen dienen kort en proper te zijn. Te lang kunnen ze je partner verwonden.
- Lange hoofdharen dienen hoog op het hoofd opgebonden te worden zodanig dat de nek bloot is.
- Hygiëne is niet alleen van belang voor jouw eigen gezondheid maar ook ten aanzien van jouw trainingspartners.
- De tatami's worden door de leerlingen op de grond gelegd. Volg hierbij de aanwijzing van onze sempai's (gevorderde leerlingen). Zij weten immers welk patroon te volgen.
- We groeten af bij het betreden van de tatami en betreden deze enkel op blote voeten of met tabi's (japanse sokken). Onze zori's worden naast de tatami achtergelaten met de voorkant weg van de tatami.
- Onze oefenwapens (jo, bokken) worden eveneens naast de tatami gelegd, klaar voor gebruik.
- Als de les kan beginnen plaatsen de leerlingen zich in seiza (knielpositie) op één lijn in de richting van de kamiza en leraar. Hierna volgt het afgroeten. Doe hierbij zoals de sempai en de leraar.
Het groeten bij het begin van de les gaat gepaard met de woorden '*Onegai-shimasu*'.

Op het einde van de les buig je naar de leraar om te danken voor de les met de woorden '*Domo arigato gozaimashita*'.

- De les bestaat meestal uit 3 delen:
 - aikitaiso: zachte lichaamsoefeningen, bedoeld om zich klaar te maken voor de eigenlijke aikidotechnieken.
 - Aikido-waza: het oefenen van de technieken, zowel gewapend als ongewapend.
 - de relaxatie of cool-down oefeningen.
- Wanneer de leraar de techniek voordoet of uitleg hierover geeft dienen de leerlingen aandachtig in seiza neer te zitten en te luisteren. Dit is een zeer belangrijk gegeven in het aanleren van aikido. Er worden ook geen vragen gesteld tenzij de leraar daar uitdrukkelijk toestemming voor geeft.
Het wordt als beleefd beschouwd om te groeten nadat de leraar uitleg gegeven heeft.
- Wees voorzichtig bij het uitvoeren en uitzoeken van technieken. Werp nooit iemand in de richting van een andere leerling of kruis het oefenveld van andere leerlingen niet. Gebruik geen kracht om je tekort aan techniek op te vangen.
- Wanneer je onenigheid hebt met jouw partner omtrent de techniek, vraag je het aan de leraar of sempai. Verhef je stem niet en maak je zeker nooit kwaad.
- Iedereen die tijdens de les de tatami wenst te verlaten vraagt hiervoor toestemming aan de leraar.
- Steeds afgroeten naar je partner voor en na de oefening.
- Bij het einde van de les wordt er wederom afgegroet naar de kamiza, de leraar en de medeleerlingen.
- Na de les wordt de tatami netjes teruggelegd op de daarvoor voorziene plaats.
- De aangeleerde technieken worden nooit uitgevoerd buiten de dojo. Toon ze ook niet aan niet-leden. Zij kunnen deze misbruiken. Zware letsels kunnen hiervan het gevolg zijn.
- Betreedt de tatami nooit onder invloed van alcohol of drugs.
- Gebruik geen scheldwoorden in of rond de dojo.
- Verzwijg geen lichamelijk of mentale gebreken voor de leraar. Dit voor de algemene veiligheid.
- Er worden geen dranken of etenswaren genuttigd tijdens de les.