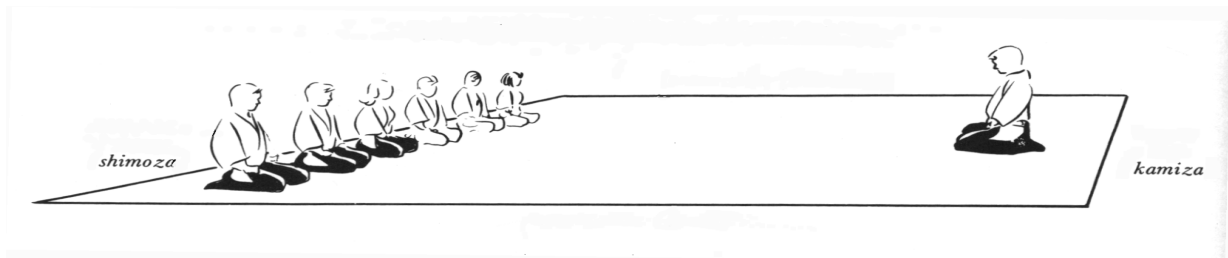


2. DOJO-ETIQUETTE

2.1 DOJO

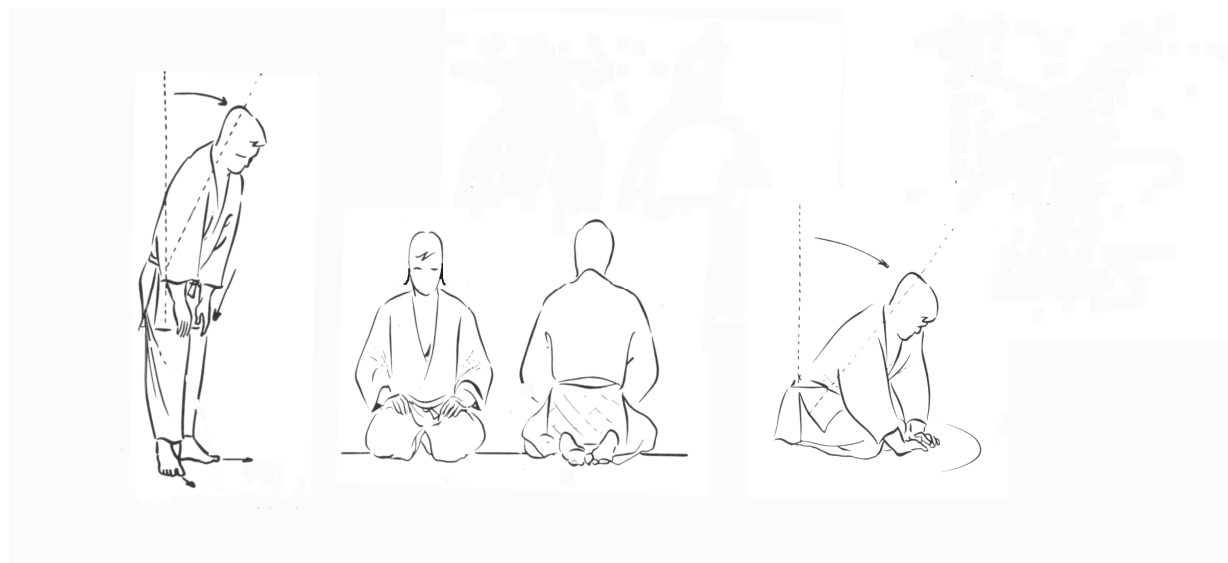
De ruimte waar de Aikidotrainingen gehouden worden, heet *dojo*. In de dojo tref je de mat (*tatami*) aan, die ingedeeld wordt in een centraal gedeelte, *kamiza* of *joza*, en een gedeelte voor de leerlingen, de *shimoza*. Officieel is de *kamiza* gereserveerd voor de instructeurs en eregasten. Aan deze zijde bevindt zich ook het portret van de grondlegger van het Aikido, Morihei Ueshiba. Aan de *shimoza*-zijde zitten de leerlingen op volgorde van rang. De gevorderden zitten links van de *kamiza* en de beginners rechts.

Tijdens de trainingen gaat het er wat informeler aan toe, zeker in onze eigen dojo, maar het is wel nodig om te weten "hoe het hoort". Daarnaast gelden er een aantal regels die te maken hebben met respect voor de ruimte en met respect voor elkaar. Deze regels zijn er ook om de lessen gestructureerd en veilig te laten verlopen, en worden ook bij de AFN strikt in acht genomen.



2.2 GROETEN

Bij het binnenkomen in de dojo maak je een staande buiging (*ritsurei*). Vervolgens maak je een zittende buiging (*zareii*) naar de *kamiza* en loopt naar je plaats. Loop nooit voor het portret van O'Sensei langs, ook niet tijdens de les. Vooral Japanse leraren kunnen zich daaraan storen.



Voor de aanvang van de les zit iedereen in *seiza*, d.w.z. op de knieën met voeten gesloten naast elkaar, en de handen op het bovenste deel van de dijbenen. Als de leraar binnenkomt,

stopt iedereen met praten en maakt één of meer rechte rij(en). Op een teken van de leraar groeten de leraar en leerlingen het portret van Morihei Ueshiba uit respect voor zijn Aikido. Daarna groeten de leraar en leerlingen elkaar met de woorden: "*one gae shi masu*", wat zoveel betekent als "laten wij trainen".

Tijdens de les maak je iedere keer een korte *ritsurei* naar je partner bij het begin van de oefening en aan het eind. Ook deze buiging heeft met respect voor elkaar te maken.

De les eindigt weer in seiza, het in orde brengen van je kleren, een groet van de leerlingen en leraar aan het portret van Morihei Ueshiba en aan elkaar. Hierbij zegt men: "*domo arigato gozaimashita*", wat zoiets betekent als "wij bedanken u voor deze les".

Bij het verlaten van de mat aan het eind van de les maak je weer een *zarei* naar het centrum van de mat. Als je de dojo verlaat groet je weer met een *ritsurei*. Dit laatste geldt ook als je onverhoopt de dojo tussentijds moet verlaten en weer binnenkomt.

2.3 RONDOM EN TIJDENS DE LES

Vóór de les wordt **de mat gelegd**. Regelmatig wordt de mat vooraf schoongemaakt. Na de les wordt de **mat weer opgeruimd**. Van beginnende leerlingen wordt verwacht dat zij hiertoe het initiatief nemen. Gevorderden kunnen hen daarbij helpen. In de praktijk helpt iedereen mee. Matten - vooral de hoeken - zijn kwetsbaar, behandel ze **voorzichtig!** Niet slepen of krombuigen!

Natuurlijk probeer je zoveel mogelijk **op tijd** te komen (ook voor verkleden)! Als je toch **te laat** komt en de les is al begonnen, blijf je in de deur staan met je hand omhoog tot de leraar je uitnodigt om aan de les deel te nemen. Dan groet je in de richting van het portret, gaat in seiza zitten, maakt een *zarei* en sluit je aan bij de les.

Bezoekers zijn welkom als ze in de les geïnteresseerd zijn. Ook van hen wordt verwacht dat ze de les volgen zonder te storen. Voor foto- of video-opnamen moet vooraf toestemming van de leraar worden verkregen.

Er wordt in principe niet of zo weinig mogelijk **gepraat**.

Tijdens de lessen volg je de instructies van de leraar. Als de leraar een techniek voordoet, zit iedereen in seiza. Als je dat niet kan vanwege kneiblessures of iets dergelijks, kan je in overleg met de leraar in kleermakerszit zitten.

Wees voortdurend **alert!** Als de leraar na het oefenen van een techniek afklapt, ga dan zo snel mogelijk zitten. Volg de instructie met aandacht. Let altijd op de **veiligheid**, zowel tijdens als voor en na de training. Kijk goed om je heen!

Normaal gesproken train je twee aan twee. Kies elke keer een andere partner, tenzij de leraar een andere indeling maakt. Ieder doet de oefeningen 4 keer: *omote* en *ura* links en rechts. De meest gevorderde begint de techniek te maken (is *tori*), de ander is *uke*. Bij oneven aantal traint er één groepje van drie. Dan maakt *tori* 4 x de techniek, 2 x met de ene en 2 x met de andere *uke*, waarna de laatste partners wisselen.

Houd je aan de oefening die is voorgedaan en ga niet zelf experimenteren. Help minder gevorderde partners, maar laat het corrigeren van technieken aan de leraar over. Een

correctie is bedoeld om je te helpen. Ga niet meteen in verweer maar luister en kijk aandachtig. Oordeel niet over anderen: iedereen krijgt de correctie die bij zijn/haar niveau past.

Verlaat de zaal nooit zomaar tijdens de les. Is het om de één of andere reden onvermijdelijk, vraag dan eerst toestemming aan de leraar. Deze is namelijk verantwoordelijk voor wat er gebeurt tijdens de training, en moet dus weten wanneer er iets aan de hand is. Water drinken, naar het toilet gaan en dergelijke doe je zo veel mogelijk voor of na de les.

Waarschuw bij **ongelukken** de leraar. Die heeft de sleutel van de EHBO-trommel. De instructeurs en enkele leerlingen hebben kennis van EHBO. Ernstige gevallen komen gelukkig niet vaak voor. Mocht ziekenhuisbezoek of andere hulp onverhoopt nodig zijn, dan wordt ieders medewerking gevraagd, bijvoorbeeld voor vervoer.

Zet of leg **wapens** (boken, jo, tanto) zo klaar dat je ze tijdens de les snel kan pakken. Behandel wapens met respect; stap er nooit zomaar overheen! Bied ze altijd aan met de 'scherpe' kant naar je toe.

2.4 KLEDING EN HYGIENE

Aikido wordt beoefend in een wit karate- of judopak (*dogi* of *keikogi*). Dit is vanzelfsprekend schoon gewassen en heel of versteld. Vrouwen dragen een T-shirt of ander ondergoed onder hun pak.

Aikidoka zonder graad of met kyu-graden dragen een witte band (*obi*) om hun middel. *Yudansha* (aikidoka met 1e dan of hoger) dragen een zwarte *obi* en een zwarte of donkerblauwe *hakama* (Japanse wijde broekrok).

Zorg dat je **kleding tijdens de training op orde** blijft, en wijs elkaar daar zonedig op.

Draag zaalslippers! Zet ze als je de mat opgaat netjes neer met de hielen tegen de rand, zodat je er meteen in kan schieten als je even weg moet.

Als je **lang haar** hebt, bind het dan stevig bij elkaar zodat het niet in de weg zit.

Draag geen **ringen, horloges of andere sieraden** tijdens de training: ze kunnen tot verwondingen van jezelf of anderen leiden. Zet bij voorkeur ook je bril af. Als je niet zonder kan, is het raadzaam een sportbril te gebruiken.

Let erop dat je **schoon gewassen** de mat op komt. Dit geldt vooral voor je **voeten**. Maak zo nodig ook vooraf gebruik van douche en kraan in de kleedruimte. Houd de **nagels** van je handen en tenen kort. Met ongewassen *dogi* of lichaam de mat opkomen getuigt niet van respect voor je partners.

2.5 BUITEN DE DOJO

Als je voor langere tijd **ziek** bent of om andere redenen een tijdje niet kan komen trainen, laat dit dan weten aan de instructeur of aan één van de bestuursleden.

Neem **waardevolle spullen** mee de dojo in en laat dojo en kleedruimte na afloop netjes achter! Gezien enkele diefstallen adviseert het bestuur je om al je spullen mee de dojo in te nemen.