

Hygiene, Verhalten und Etikette im Dojo

Es gibt aus der japanischen Tradition heraus fest vorgeschriebene Verhaltensformen im Übungsraum (Dojo). Mit diesen zeigt der Aikidoka seine Ehrerbietung und seinen Respekt gegenüber dem Begründer des Aikidos O-Sensei Morihei Ueshiba, dem Lehrer und seinen Mittrainierenden.

Hygiene

- Vor dem Training sollte man sich die Füße waschen. Vermeide starken Körpergeruch
- Gi (Aikidoanzug) oder Trainingsanzug, Hände und Füße sollten sauber sein
- Finger- und Fußnägel sind wegen der Verletzungsgefahr kurz zu schneiden
- Mit offenen Wunden darf nicht trainiert werden (Infektionsgefahr)
- Beim Training darf kein Schmuck und keine Uhr getragen werden (Verletzungsgefahr)
- Den Weg vom Umkleideraum zum Dojo darf nicht barfuß zurückgelegt werden, da anschließend barfuß auf den Matten trainiert wird. Es werden Badeschuhe (- schlappen, - latschen) bevorzugt
- Auf dem Tatami (Übungsmatte) wird barfuß oder mit Socken trainiert

Verhalten und Etikette

- Lasse jeglichen Alltagsstress, Streit und Ärger vor dem Betreten des Dojos draußen
- Beim Betreten und Verlassen des Dojos verbeugt man sich kurz im Stand in Richtung zur Kamiza (Seite mit dem Bild des Begründers)
- Alle Schüler beteiligen sich beim Aufbau des Tatamis; d.h., rechtzeitig vor Trainingsbeginn da zu sein
- Kommt man zu spät zum Training, begrüßt man selbständig im Seiza (Kniesitz) zur Kamiza und wartet bis der Lehrer einen auffordert, am Training teilzunehmen
- Bevor der Lehrer mit dem Training beginnt bzw. das Training beendet, haben sich alle Schüler entsprechend ihrem Rang - rechts beginnend mit dem Höchstgraduierten - auf das Tatami zu stellen

- Auf das Zeichen vom Lehrer begeben sich alle, Schüler und Lehrer, im Seiza auf die Tatami. Nach dem Angrüßen beginnt eine kurze Meditation
- Wenn der Lehrer klatscht, verbeugen sich die Schüler und auch der Lehrer, einmal in Richtung des Begründers und nach einem weiteren Klatschen voreinander
- Um einen Partner zum Training aufzufordern verbeugt man sich voreinander. Am Ende der Trainingssequenz bedankt man sich genauso
- Erklärt der Lehrer Techniken, setzen sich die Schüler im Seiza auf das Tatami
- Lehne dich nicht gegen die Wand und strecke dem Lehrer oder Mitübenden nicht die Fußsohlen entgegen
- Wer früher das Training verlassen will, benachrichtigt den Lehrer
- Aikido wird im partnerschaftlichen Miteinander geübt. Die gegenseitige Rücksichtnahme ist unverzichtbar. Dadurch wird die Verletzungsgefahr gemindert

Speziell für Jugendliche

- Herumtoben in den Umkleideräumen sowie in der Halle ist verboten (Verletzungsgefahr)
- Das Dojo darf nur bei Anwesenheit eines Lehrers betreten werden
- Wer das Dojo verlassen will (z.B.: Toilettengang), benachrichtigt den Lehrer