



## Dojo Regeln und Etikette des Aikikai Dornbirns

Die Etikette beinhaltet die Gesamtheit der Umgangsformen in unserem Dojo. Durch die Etikette lernst du die richtige Haltung, wie man das Dojo betritt, wie man sich kleidet, das Verhalten während der Übungen, Handhabung der Waffen, sowie den Respekt gegenüber dem Lehrer und den Mittrainierenden.

- Am Anfang und Ende eines Trainings sind die SCHÜLER für das Auslegen und die Reinigung der Matten (Tatami) verantwortlich, sowie auch für das sorgsame Aufstellen und Verräumen der Kamiza.
- Man legt Uhren, Ringe, Piercings, Halsketten und anderen Körperschmuck ab.
- Damit der Partner nicht verletzt wird, schneidet man sich regelmäßig Finger- und Zehennägel.
- Make up und Lippenstift sind vor dem Training zu entfernen.
- Beim Betreten und Verlassen des Dojos verbeugt man sich in Richtung der Kamiza.
- Im Dojo werden Zoris oder Hausschuhe getragen.
- Versuche immer pünktlich zu sein und hilf im Dojo mit, wo immer du kannst. Setz dich vor Trainingsbeginn in Seiza.
- Kommt der Schüler zu spät zum Training wartet er am Mattenrand (außerhalb der Tatami) bis der Lehrer ihm die Erlaubnis erteilt auf die Matte zu kommen.
- Es sind keine Schuhe auf der Matte erlaubt.
- Man sitzt nicht mit dem Rücken zur Kamiza (Bild von O'Sensei). Man lehnt sich auch nicht gegen die Wand. Man sitzt entweder in Seiza oder mit gekreuzten Beinen.
- Jeder achtet darauf, dass sein Gi sauber, bzw. geruchlos ist.
- Der einzige der jemanden auf der Matte korrigiert ist der Lehrer, welcher das Training leitet. Versucht deshalb während des Trainings nicht zu sprechen.
- Das Verlassen der Tatami während des Trainings ist grundsätzlich zu unterlassen; wenn man die Tatami in dringenden Fällen dennoch verlassen muss, meldet man sich beim Lehrer ab.
- Im Dojo verhält man sich ruhig; laute Konversation ist unter allen Umständen zu vermeiden
- Wenn der Lehrer einen Kommentar oder eine Korrektur der Bewegung macht, versuche die Bedeutung dahinter zu verstehen. Es ist höflich sich vor dem Lehrer zu verbeugen, wenn man von diesem Hilfe erhalten hat.
- Wenn der Lehrer auf der Matte herumgeht, sieht man ihn kommen und macht im schnell Platz. Ist es ein Waffentraining werden die Waffen sofort gesenkt, damit der Lehrer ungehindert vorbeigehen kann.
- Beim Abklopfen des Partners müssen sofort alle Griffe gelöst werden. Verletzungen an sich selber oder am Partner sind unbedingt zu vermeiden.
- Die Schüler des Aikikai Dornbirns vermitteln diese Regeln den Anfängern im Dojo damit diese gut mit dem Training zurecht kommen.