

## Dojoregeln / Etikette im Aikido

Unser Dojo ist keine Turnhalle, sondern ein Ort, an dem wir Aikido lernen („Dojo“ bedeutet „Ort des Weges“). Es ist ein Hilfsmittel auf dem Weg zur Entwicklung der Persönlichkeit, wo wir Respekt, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit üben können. Im folgenden findest du deshalb ein paar Regeln, die man im Dojo kennen und beachten sollte:

1. Erscheine zeitig vor Trainingsbeginn im Dojo. So kannst du dich in Ruhe umziehen und hast etwas Zeit den Alltag hinter dir zu lassen.
2. Zieh dir Schuhe oder Socken an, um vom Umkleideraum bis zur Tatami zu gehen. So bleiben die Tatami und Gi länger sauber.
3. Ziehe dich auf der Tatami nicht um und nimm Speisen und Getränke jeglicher Art nur außerhalb von der Tatami zu dir.
4. Sei pünktlich zu Trainingsbeginn auf der Matte. Wenn du doch einmal zu spät kommst, kannst du dich nach einer kurzen Meditation entweder selber (leise) aufwärmen bzw. im Seiza (Fersensitz) auf die Einladung des Lehrers („Onegaeshimasu“) warten.
5. Achte darauf, dass dein Gi sauber ist.
6. Halte deine Finger- und Zehennägel zum Vermeiden von Verletzungen kurz und lege deinen Schmuck (Uhren, Ketten, Ringe etc.) vor dem Training ab. Ebenso solltest du auf Schminke verzichten. Solltest du dich doch einmal verletzen, dann entferne bitte sofort mit einem feuchten Tuch evtl. Blutflecken aus der Matte.
7. Verbeuge dich stehend wenn du das Dojo und die Tatami betrittst bzw. verlässt.
8. Zu Beginn und zum Ende des Trainings knien die Schüler/Innen gegenüber des Shomen in einer Linie ab (u.U. in der Reihenfolge ihrer Graduierung) und meditieren kurz, dann verbeugt man sich vor dem Bild des Aikido-Begründers. Dies ist eine typisch japanische Tradition. Es ist eine Ehrerbietung vor dem Lebenswerk von O-Sensei Morihei Ueshiba und soll uns daran erinnern, in welchem Sinn wir üben sollen. Es soll kein religiöser Hintergrund hineininterpretiert werden, die Verbeugung in Japan entspricht dem Händeschütteln in unserem Kulturkreis. Anschließend verbeugen sich alle vor dem Trainer / der Trainerin. Bei der Verbeugung vor dem Lehrer sagt man u.U.:  
am Anfang des Trainings: *Onegaeshimasu* (etwa: " Ich bitte um Unterweisung ")  
am Ende des Trainings: *Domo aigato gozaimashita* (etwa: "Vielen Dank, es war mir eine Freude"). Auch wenn man einen Trainingspartner auffordert, kann man *Onegaeshimasu* sagen.
9. Auf der Matte sitzen wir entweder im Fersensitz (Seiza) oder im Schneidersitz. Sitzen mit ausgestreckten Beinen, anlehnen, liegen, etc. werden in Japan als unhöflich empfunden und sollten auch hier vermieden werden.
10. Denke daran, dass dein Trainingspartner auch ein Mensch ist und gehe freundlich und rücksichtsvoll mit ihm um. Vermeide es, andere Schüler zu belehren, es sei denn die Bewegung verletzt dich oder ist unangenehm oder du bist vom Lehrer dazu ermächtigt worden. Umgekehrt versuche nicht mit fortgeschrittenen Übungspartnern über die Technik zu diskutieren, selbst wenn du weißt, dass es falsch ist.
11. Der höher graduierte, erfahrenere Aikidoka beginnt als Nage, der andere als Uke. Beim Üben wechseln Nage und Uke im 4-er-Takt.
12. Rede während des Trainings nur das nötigste und die aktuelle Übung betreffende.
13. Das Ende einer Übung geschieht im Aikido durch Kommando des Lehrers (z.B. klatschen), worauf du dich schnell zu den anderen in die Linie setzen solltest. Bitte rede nicht während der Lehrer etwas in der Mitte erklärt.

14. Verlasse während des Trainings die Matte nur, wenn es nicht anders geht (WC, Übelkeit o. ä.); melde dich dann aber beim Lehrer oder seinem Assistenten ab.
15. Sitze nie mit dem Rücken zur Kamiza, auch nicht beim Zusammenlegen des Hakama.
16. Sei während der gesamten Übungsstunde aufmerksam, konzentriert und respektvoll und zeige dies durch eine entsprechende Haltung. Trage zu einer fröhlichen und entspannten Trainingsatmosphäre bei.

***„Übe Aikido stets auf fröhliche und lebendige Art und Weise.“ (Morihei Ueshiba)  
Und nun viel Spaß beim Keiko (Trainieren)!***