



DOJO-ETIKETTE (VERHALTEN)

Version April 2023

Dojo und Dojo-Etikette sind Symbole für die Verbundenheit der Übenden zu ihrer Kampfkunst.

“Dojo” bedeutet “Ort zum Studium des Weges” und ist der Raum, in welchem wir Aikido üben. Das Dojo ist eine in sich geschlossene Welt mit eigenen Regeln und Hierarchien. Indem wir uns ins Dojo begeben, akzeptieren wir diese.

Im Dojo gelten ganz bestimmte Umgangsformen und Verhaltensweisen, an die wir uns halten. Diese werden “Dojo-Etikette” genannt. Die Dojo-Etikette ist ebenfalls Teil des Aikido und gehört zur ganzheitlichen Schulung.

Allgemeines

Nur wer sich gesund und fit fühlt, trainiert.

Im Dojo sind Zoris oder andere Hausschuhe zu tragen. Besucher deponieren ihre Strassenschuhe ausserhalb des Dojos und betreten das Dojo in Socken oder Hausschuhen.

Die ranghöheren Schüler (Sempai) tun alles, um den rangniedrigeren Schülern (Kohei) bei ihrer Ausbildung behilflich zu sein. Vor allem durch ihr vorbildliches Verhalten zeigen sie, dass sie ihren höheren Grad zu Recht tragen.

Die rangniedrigeren Schüler folgen dem Beispiel der Fortgeschrittenen (Sempai) mit Aufmerksamkeit und Respekt.

Dojo-Arbeiten werden von den Dienst-Jüngsten erledigt. Wenn sie es nicht in Eigeninitiative tun, werden sie von Fortgeschrittenen dazu aufgefordert oder angeleitet. Lehrpersonen sollten damit nichts zu tun haben.

Alle Aikidoka sind dazu angehalten, sich an der Sauberkeit und Ordnung im Dojo zu beteiligen, sei es nach jedem Training oder bei der „Dojo-Putzete“.

Vor dem Training

Sauberkeit und Hygiene sind wichtig und ein Zeichen des Respekts gegenüber den Mittrainierenden. Im Training wird ein sauberer und gepflegter Trainingsanzug (Gi) getragen, ausserdem wird auf eine gute Körperhygiene geachtet und vor dem Training werden mindestens die Füsse gewaschen.

Schmuckgegenstände werden abgelegt, Finger- und Zehennägel sind kurz geschnitten und es wird auf Nagellack, zu starke Parfums und Deos verzichtet.

Beim Betreten des Dojos verneigen sich die Aikidoka beim Eingang mit Blick ins Dojo.

Beim Betreten der Matte werden die Hausschuhe ordentlich hingestellt und die Aikidoka verneigen sich in Richtung Shomen.

Während des Trainings

Im Training hat eine Person die Leitung. Nur sie darf die Trainingsteilnehmenden korrigieren oder Erklärungen abgeben. Die Trainingsteilnehmenden üben das, was die Lehrperson vorzeigt.

Am Anfang und Ende des Trainings reihen sich die Trainingsteilnehmenden gemäss ihrer Gradierung auf. Während des Trainings wird nicht auf den Grad geachtet. Gibt es mehrere Personen desselben Grades, wird entsprechend dem Dienstalter im Grad aufgereiht.

Erscheint jemand zu spät zum Training, betritt er/sie die Matte und setzt sich im Fersensitz am Mattenrand hin, bis er/sie von der Lehrperson zur Teilnahme am Training aufgefordert wird.

Muss ein Trainingsteilnehmer die Matte während des Trainings verlassen, informiert er/sie die Lehrperson darüber.

Erhält man von der Lehrperson eine Instruktion, Hilfestellung oder Erklärung während des Trainings, bedankt man sich bei ihr.

Wird man von der Lehrperson als Uke beim Vorzeigen aufgefordert, verneigt man sich und steht erst danach auf. Nach dem Vorzeigen verneigt man sich abermals vor der Lehrperson und setzt sich wieder im Seiza an den Platz.

Während die Lehrperson Anweisungen gibt, werden alle anderen Konversationen eingestellt und die gesamte Aufmerksamkeit ist auf die Instruktion gerichtet. Während den Trainingspausen oder Anweisungen der Lehrer sollen sich die Trainingsteilnehmenden nicht an eine Wand lehnen oder sich hinlegen. Grundsätzlich setzen sich Aikidoka bei allen Gelegenheiten im Seiza oder im Schneidersitz hin. Während des Trainings wird nur das allernötigste besprochen, private Konversationen haben auf der Matte keinen Platz.

Die Teilnehmenden trainieren mit allen Trainingsteilnehmenden. Normalerweise gehen die rangniedrigeren Aikidoka auf die Ranghöheren zu, um sie zum Üben aufzufordern. Fortgeschrittene können aber auch bewusst auf neuere Aikidoka zugehen, um mit ihnen zu trainieren. Einladungen zum Trainieren werden grundsätzlich angenommen.

Bei der Partner-Bildung für eine Trainingseinheit kniet der nieder-gradierte Aikidoka vor den Partner, mit dem er trainieren möchte, und beide verneigen sich voreinander und sagen „onegaeshimas“.

Wird mit einem Partner trainiert, so verneigen sich beide vor und nach der Trainingseinheit voreinander.

Der höher-gradierte Aikidoka sucht für sich und Uke einen geeigneten Platz zum Üben auf der Matte, auch führt er zuerst die Technik als Tori aus; der nieder-gradierte Aikidoka ist immer zuerst Uke.

Beim Üben mit Waffen wird ein respektvoller Umgang gepflegt, und es wird die nötige Aufmerksamkeit aufgebracht, um weder sich selber noch anderen zu schaden. Wenn immer möglich wird mit den eigenen Waffen geübt.

Werden die Waffen während des Trainings am Mattenrand deponiert, soll die Schneide des Bokken nicht dem Shomen, sondern dem Mattenrand zugewendet werden.

Beim Niederknien wie auch bei allen Techniken auf den Knien (Suwari-waza) und beim Aufstehen aus dem Seiza wird vermieden, sich mit den Händen auf den Matten oder den Oberschenkeln abzustützen.

Das Klopfen auf die Matte oder den Oberschenkel ist für Nage das Zeichen, dass er/sie genug Druck bei einem Festhalter ausübt und diesen stoppen soll.

Zum Richten des Gi wenden sich die Aikidoka vom Shomen weg.

Nach dem Training

Am Schluss bedanken sich alle Trainingsteilnehmenden bei der Lehrperson und bei allen Trainingspartnern mit einer Verneigung.

Nach dem Training werden die Matten gewischt. Diese Aufgabe wird primär von den rangniedrigsten Trainingsteilnehmenden wahrgenommen.

Das Dojo wird wieder so hergerichtet, wie es bei der Ankunft vorgefunden wurde (Bsp. Storen runterlassen, Kerzen auslöschten, Lichter löschen).

Beim Verlassen der Matte verneigen sich die Aikidoka in Richtung Shomen, und beim Verlassen des Dojos verneigen sie sich mit Blick ins Dojo.