

Aikido Etiquette



Aikido Ambiorix

www.AikidoX.be

De dojo is de trainingsruimte en waar in deze Aikido gegeven wordt. Er zijn een aantal regels die gelden in een dojo.

Voor de ouders die toeschouwen:

We vragen vriendelijk om geen instructies vanaf de zijlijn te geven tijdens onze aikidolessen, zodat de lessen ongestoord en gestructureerd kunnen verlopen

1. Kleedkamers

Je laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamers.

In principe neem je alle spullen uit de kleedkamer mee naar de dojo.

Plaats je spullen in de dojo op een nette manier tegen de muur of rondom de mat. Echter niet aan de kant van de kamiza (voorzijde waar foto O-sensei)

2. Voor het binnenkomen in de dojo

Zorg ervoor dat je gi (aikidopak) en je obi (gordel) op de juiste manier draagt. Als je niet weet wat de juiste manier is, vraag dit dan aan iemand die het wel weet. Let erop dat het vest van je gi in de juiste wijze over elkaar geslagen zit, in Japan is dit een gebruik om begrafenissen bij te wonen.

3. Van de kleedkamer naar de dojo

We gebruiken slippers van de kleedkamer tot aan de mat. De bedoeling daarvan is dat je voeten proper blijven totdat je op de mat stapt. Voeten dienen proper te zijn indien je naar de dojo komt. Idem zo voor je kledij en algemene netheid. In de kleedkamer is het mogelijk om dit nog in orde te brengen voor je naar de mat stapt.

4. Binnenkomen in een dojo

Maak bij de ingang van een dojo een staande buiging (ritsu-rei) in de richting van het portret van O-sensei. Buig niet te diep voorover want dat wordt enkel gedaan indien je iets van grote schande gedaan zou hebben.



5. De mat opstappen of verlaten

We groeten richting de kamiza (voorkant waar de foto van O-sensei staat) als we de mat opstappen. Je zet daarbij je sloffen netjes aan de rand van de mat.

- In principe wordt er zitten gegroet indien je de mat op stapt.
- Rechtstaand kan ook doch dat wordt niet overal even beleefd ontvangen.
- Hou daar dan rekening mee.

We groeten richting de kamiza als we van de mat afstappen.
Niet naar de lesgever, hij of zij is geen goeroe ;-)

Aan het begin en het einde van de les zit je volgens graad van hoog naar laag.

Tijdens de les maakt het niet uit of je links of rechts in de rij gaat zitten terwijl er iets getoond wordt door de lesgever

- indien een lesgever iets voor aan het doen is komen we niet naar voren zodat er niet plots iemand tegen of op je valt of rolt
- we blijven op die momenten zitten in seiza of in kleermakerszit

Tatami = de vechtsportmat(ten) waar we op trainen

6. Groeten in seiza

In seiza (= een op je knieën zittende positie) houd je je rug recht en je kin een beetje ingetogen om het hoofd netjes recht te zetten. Je hand rusten met ontspannen armen op je bovenbenen ergens boven je knieën. De knieën zijn ontspannen een tweetal vuisten van elkaar gezet. Je rust met de bovenkant van je voeten op de mat.

Groet vervolgens naar het portret van O-sensei: je maakt met je twee duimen en wijsvingers tegen elkaar zodat ze een driehoek vormen wanneer je je handpalmen op de mat plaatst. Dan buig je met een rechte rug vanuit je heup voorover.

Voor de les begint groeten leerlingen en sensei elkaar nog en zeggen “Onegai Shimasu” (*Laat ons beginnen, we zijn gereed voor de training. Ik ben bereid om van je te leren*)

7. Te laat komen

Indien je te laat komt wandel je niet zomaar de dojo binnen als de sensei (= lesgever) net iets aan de hele groep aan het uitleggen is.

Blijf even wachten bij de deur tot de leerlingen op de mat staan.

Zodra je binnen komt stap je in een hoek achteraan op de mat, **je groet bij het te laat zijn sowieso in seiza** (op je knieën zittend) en **wacht even** tot de sensei je de **toestemming** geeft **om de tatami te betreden**.

8. Vroegtijdig verlaten van de dojo

Indien je weet dat je vroegtijdig weg moet, laat dan op voorhand iets weten aan de sensei (lesgever) of vraag toestemming aan de sensei.

Voordat je de tatami verlaat, groet je van uit de hoek van de tatami de kamiza (portret O-sensei).

Maak bij het verlaten van de dojo, bij de uitgang nogmaals een buiging.



9. Tijdens de training:

9.1 Afgroeten tijdens de les

Groet altijd je trainingspartner voordat je met een oefening begint met een lichte buiging. Dat doe je ofwel beide rechtstaand ofwel beide zittend.

Je traint daarna met de persoon dewelke je afgegroet hebt, we gaan dan niet halverwege plots iemand anders opzoeken om daar dan mee te gaan trainen.

Indien je met drie traint en dus één uitvoerder te midden van twee staat, dan vallen de andere twee om beurten aan. We blijven niet aan de kant wachten tot eentje vier keren aangevallen heeft.

Nadat de sensei (lesgever) “**yame**” (*stop*) geroepen heeft, dan groet je deze weer af om terug te gaan zitten. Indien de leraar “**dozo**” zegt wil dat zeggen “*ga je gang*”

Als de sensei langskomt om bepaalde dingen uit te leggen, groet je de sensei nadat hij/zij dit gedaan heeft. Op het moment dat een sensei iets met je partner voordoet, ga je in seiza zitten.

9.2 Oefenen

Eenieder traint vier maal een oefening, dan is aan de ander. Je traint beide kanten van je lichaam, links, rechts, links, rechts, dan heb je vier keer geoefend.

9.3 We lopen tijdens de training **niet** zomaar plots **van de mat**

- om te drinken
- om een handdoek te nemen
- om naar het toilet te gaan

Waarom? Uit **veiligheid** en **beleefdheid** vraag je even om naar het toilet te gaan:

- zo weten we dat je na een uur niet plots onwel of KO op het toilet blijkt te liggen
- drinken doen we enkel tijdens eventuele pauzes, dat is ook een training
- een handdoekje e.d. kan je in je gi steken voordat de training begint
- indien je nog geen gi hebt leg dat handdoekje dan bij je schoenen of slippers die naast de mat staan en waar je bv gaat zitten als er iets getoond wordt

9.4 Er worden tijdens de training **geen juwelen gedragen**

Waarom? Voor de **veiligheid**

- indien je juweel ergens aan blijft hangen terwijl je valt, bv. aan een ander zijn gi (aikidopak) dan valt daar nog weinig aan te veranderen
- indien je op de mat merkt dat je nog juwelen draagt, leg ze dan best in je slippers, zo vergeet je ze niet wanneer je vertrekt



9.5 Algemene netheid & veiligheid

- Een algemene netheid wordt door iedereen op prijs gesteld, voeten horen proper te zijn, je Aikido-gi gewassen.
- Corrigeer je Aikido-gi indien deze niet meer correct zit
- Indien er bloedvlekken op de mat vallen dien je deze op te kuisen
- Indien je je verwond dien je daar een pleister en eventueel een vechtsporttape over aan te brengen
- Indien er matten niet geheel tegen elkaar liggen deze tegen elkaar schuiven
- indien er vuil op de mat zou liggen dit verwijderen of afhankelijk van het soort tatami deze voor de les swifferen

9.6 #MeToo

- Tijdens en voor en na de training en in of buiten de kleedkamers wordt er verwacht dat je op een beleefde manier met elkaar omgaat. We gaan elkaar niet ongepast aanraken. Indien iemand dit opmerkt of daar last van heeft gelieven dit mede te delen. We gaan voor een Abuse-Free Zone.
- **Club-API Aanspreekpunt persoonlijke integriteit (API):**
 - Vera Germis 0470 75 22 01 of vera81@live.be
 - extra info:
 - <https://www.vlaanderen.be/cjm/nl/jeugd/vlaams-jeugd-en-kinderrechtenbeleid/transversale-beleidsthemas-jeugd/integriteit-de-jeugdsector>
 - <https://www.allesoverpesten.be/>
 - <https://www.ethischsporten.be/>

10. Het beëindigen van de lesgever

- iedereen gaat van hoog naar laag in rang op een rij in seiza zittende
- we groeten samen naar de kamiza
- de lesgever en leerlingen groeten elkaar en zeggen “domo arigato gozai mashita” (*dank u*)
- we zetten ons in een U-vorm zodat we elkaar nog kunnen bedanken voor de les

Wil je graag meer info?

Japanse termen vind je als een link onderaan op onze website

Handleiding voor leerlingen vind je onder de link “documenten” onderaan op onze website

Voor algemene vragen en informatie kan je terecht bij lesgever Edwin



Onderstaande regels werden opgeschreven door O-Sensei Morihei Ueshiba omstreeks 1935. Ondanks het feit dat het taalgebruik een beetje verouderd is, zijn de hoofdpunten nog steeds van toepassing in de wereld van vandaag.

DE REGELS DIE BIJ AIKIDO-TRAINING IN ACHT WORDEN GENOMEN.

1. Bij Aikido wordt in een enkele slag over leven en dood beslist, dus de studenten moeten zorgvuldig de aanwijzingen van de leraar volgen en geen strijd aanbinden om te bewijzen wie de sterkste is.
2. Aikido is de weg waarbij men leert om met meerdere aanvallers tegelijk om te gaan. Leerlingen moeten zichzelf trainen om niet alleen alert te zijn aan de voorkant, maar aan alle kanten, ook aan de achterkant.
3. De training moet altijd in een plezierige en blije atmosfeer plaats vinden.
4. De leraar onderwijst slechts een klein gedeelte van de krijgskunst. De veelzijdige aanwendingsmogelijkheden kunnen door de leerling zelf worden ontdekt door onophoudelijke oefening en training.
5. Bij de dagelijkse training begint men eerst met lichte lichaamsbewegingen en dan gaat men over naar een intensievere training. Forceer nooit iets onnodig en doe nooit iets onnatuurlijk. Wanneer deze regel wordt opgevolgd, kunnen ook oudere mensen trainen in een plezierige en blije atmosfeer en ze zullen zich niet bezeren.
6. Het doel van Aikido is geest en lichaam te trainen en eerlijke en oprechte mensen voort te brengen. Daar alle technieken van persoon op persoon worden doorgegeven, is het niet raadzaam ze zomaar willekeurig te laten zien aan anderen. Dit kan ertoe leiden dat ze door straatvlegels worden gebruikt.

