

Dojo Etiquette



De dojo-etiquette zoals wij die hanteren, komt voort uit oude gedragsregels waar eerbied wordt uitgedrukt in een code van beleefdheid en respect voor de andere. Hoewel sommige van de Japanse beleefdheidsvormen in het begin misschien wat onwennig lijken, zal je ze na verloop van tijd gaan zien als een prettige manier om beleefdheid en hulpvaardigheid te tonen en zullen ze je helpen om je begrip te vergroten. Je zal de omgangsvormen gaan aanemen als iets wat vanuit je innerlijke als juist en correct wordt ervaren. Respect voor elkaar is de hoeksteen van de training.

De dojo is de trainingsruimte, in dit geval de plaats waar les in aikido wordt gegeven. Letterlijk betekent dojo 'weg plaats', vrij vertaald de plaats waar de weg wordt gevolgd om het Aikido te leren.

Voorafgaand aan de training wacht je in het voorportaal van de dojo als de voorgaande groep nog bezig is met de training.

Houdt gesprekken beperkt en op gedempte toon, dit stoort de groep die nog met de training bezig is.

Ook voor en na de training in het voorportaal en in de kleedkamers dient men zich rustig te houden en eventuele andere lessen of trainingen die gaande zijn niet te storen.

Wanneer tijdens het wachten de leraar een oefening toont dan is het stil in de dojo, dit geldt ook voor de personen naast de mat.

Terwijl de vorige groep de Kamiza, de sensei en elkaar groet dan zorg je dat het **absoluut stil** is.

Breng uit de kleedkamer alle waardevolle voorwerpen (sieraden, horloges, GSM, geld enz.) mee naar het voorportaal van de dojo. Gelieve uw GSM uit te zetten voor het begin van de training. (in speciale gevallen in overleg met de leraar mag deze gedurende de les aan blijven).

Aikido doe je op de mat, personen die niet op de mat staan nemen niet deel aan de les en geven dus geen opmerkingen/tips aan personen die op de mat staan.

Het groeten in de dojo en naar de Kamiza heeft overigens geen geloofsachtergrond.

Het is een manier om respect uit te drukken voor de beoefening van het Aikido in de dojo en respect naar elkaar.

Dojo Etiquette

1. Voor het binnenkomen van de dojo:

Aikido wordt beoefend in een wit judopak (keikogi). Dit is vanzelfsprekend schoon gewassen en heel of versted. Vrouwen dragen bij voorkeur een T-shirt onder hun pak.

Aikidoka zonder graad of met kyu-graden dragen een witte band (obi) om hun middel. Yudansha (aikidoka met 1e dan of hoger) dragen een zwarte obi en een hakama (Japanse wijde broekrok).

Aikidoka's mogen vanaf 2^o kyu een hakama dragen. (met daaronder een witte obi)

Zorg dat je kleding tijdens de training op orde blijft, en wijs elkaar daar zonedig op.

Zie er op toe dat je keikogi (Judo/Aikido-pak) en je obi (band) op de juiste manier draagt. Als je niet weet wat de juiste wijze is, vraag dit dan aan iemand die het wel weet.

Als je de mat opgaat, plaats dan eerst je slippers aan de rand van de mat en met de hielen tegen de mat. Op deze wijze ben je het snelst weer weg..

Draag geen ringen, oorbellen, horloges of andere sieraden tijdens de training, ze kunnen tot verwondingen van jezelf of anderen leiden. Doe piercings bij voorkeur uit om verwondingen bij jezelf en anderen te voorkomen, kun je piercings niet uitdoen plak ze dan af met verband/sport tape. Zet bij voorkeur ook je bril af. Als je niet zonder kan, is het raadzaam een sportbril te gebruiken.

Als je lang haar hebt bindt dit dan bij voorkeur naar achteren op (staart).

2. Binnenkomen van de dojo:

De dojo behoort volgens de gedragscode met eerbied te worden betreden. Men buigt (staande buiging) als je de tatami (de trainingsmat) betreedt in de richting van de Kamiza (de centrale plaats in de dojo waar een kalligrafie van Aikido hangt, of waar een foto van O-sensei hangt).

(Staande groet:

Blijf staan met de beide voeten naast elkaar. Plaatst beide handen vlak aan de voorzijde op je benen ter hoogte van je heupen. Je buigt nu vanuit de rug met een korte knik voorover.)

Als je wapens bij je hebt leg je deze aan de linker kant van de tatami neer, gereed om te pakken met het handvat richting de Kamiza.

3. Binnenkomen van de Sensei of de leraar:

Op het moment dat de sensei (leraar, degene die de les geeft) binnenkomt en in de handen klapt, moet iedereen netjes op een rij in seiza gaan zitten met het gezicht in de richting van de Kamiza.

Het is gebruikelijk om alleen bij het begin van de les en aan het einde van de les op graad van gevorderdheid in de rij voor de Kamiza te zitten. (De meest gevorderde rechts, vanuit het gezichtspunt van de leerlingen)

(Groeten in seiza (geknielde zithouding):

Blijf geknield op je hielen zitten. Plaats nu, terwijl je naar voren buigt, eerst je linkerhand en vervolgens je rechterhand voor je op de tatami. Let op dat je je handen zo plaatst dat tussen duimen en wijsvingers een driehoek ontstaat.)

4. Begin van de les:

Iedereen groet gezamenlijk in seiza, op aangeven van de leraar, in de richting van de Kamiza en vervolgens groet men de leraar zelf.

Tijdens de gezamenlijke groet naar de leraar is het gebruikelijk:

“ ONEGAISHIMAS “ te zeggen. (Japans voor “help mij”)

5. Tijdens de les :

Nadat de leraar een oefening heeft voorgedaan en heeft aangegeven dat je met de oefening kunt gaan trainen groet iedereen gezamenlijk in seiza naar de leraar.

Je staat dan op en kiest een partner uit om de oefening mee te gaan trainen. Maak dit dan duidelijk met een staande buiging naar de persoon toe. Deze uitnodiging behoort, eveneens d.m.v. een buiging, door iedereen zonder tegenspraak of afwijzing te worden aanvaard.

Tijdens de oefening hoef je elkaar niet meer te groeten, alleen als de oefening wordt beëindigd door de leraar.

Mocht te leraar langskomen om aanwijzingen te geven dan groet je de leraar nadat de aanwijzingen zijn gegeven als teken dat je het begrepen hebt, daarna train je weer door met je partner.

Als de leraar aangeeft dat er gestopt kan worden met de oefening, groet je de partner weer staande, en je gaat daarna weer op een rij in seiza zitten in de richting van de Kamiza.

Let erop dat ook tijdens de les je keigogi en je obi correct worden gedragen. Zonodig regelmatig het een en ander weer herstellen.

6. Einde van de les:

Op het moment dat de sensei dit aangeeft weer netjes in een rij in seiza gaan zitten, zoals bij het begin van de les. (Dit keer weer in volgorde van gevorderdheid)

Nu eerst weer in navolging van de leraar in de richting van de Kamiza groeten. Vervolgens groet je de leraar. Bij het groeten van de sensei is het de gewoonte dat je zegt: "DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA". Dit betekent dat je hem of haar bedankt voor de les. Blijf in seiza zitten totdat de leraar aangeeft dat je kunt opstaan.

7. Verlaten van de dojo:

Voordat je de tatami verlaat, in de hoek van de tatami staande in de richting van de Kamiza groeten.

8. Te laat komen:

Als je te laat komt nooit zomaar de dojo binnenwandelen, zeker niet als de leraar net iets aan de hele klas aan het uitleggen is.

Nadat je de dojo bent binnengekomen eerst staande of in seiza in de richting van de Kamiza groeten, daarna blijf je aan de rand van de tatami in seiza zitten totdat de Sensei of de leraar je toestemming heeft gegeven om de tatami te betreden.

9. Eerder weggaan:

Als je eerder weg wilt eerst toestemming vragen aan de leraar. Pas als deze je toestemming heeft verleend de tatami te verlaten, mag je weggaan. Denk erom dat je voordat je de tatami verlaat eerst weer staande in de richting van de Kamiza groet.

10. Tussen de les door de mat verlaten.

Het is niet wenselijk om gedurende de training de mat te verlaten, dit stoort onnodig het verloop van de les.

Alleen bij dringende zaken (toiletbezoek of voor het verzorgen van een verwonding of blessure) en altijd na overleg met de leraar kun je tussentijds de mat verlaten.

Mocht je plotseling tijdens het trainen onwel worden waarschuw dan altijd de leraar of laat dit door een mede leerling doen.

Ga nooit als je je plotseling niet goed voelt de kleedkamer in zonder de leraar of iemand anders in te lichten.

10. Hygiëne:

Het is belangrijk om je Aikido-gi regelmatig te wassen.

Let er ook op dat je schoon gewassen de mat op komt. Dit geldt vooral voor je voeten. Maak zo nodig ook vooraf gebruik van douche en kraan in de kleedruimte

Zorg ervoor dat nagels van handen en voeten kort zijn geknipt en eventueel gevijld, dit om verwondingen van partners door scherpe of lange nagels te voorkomen.

Wees netjes op de dojo. Het is de gewoonte om de tatami na de les even te stofzuigen, de leraar wijst hiervoor aan het einde van de les twee leerlingen aan.

Het dragen van slippers naast de tatami is verplicht, het is erg onhygiënisch om de mat te betreden op blote voeten waarmee je bijvoorbeeld in de wc gestaan hebt.

Eten en drinken is niet toegestaan in de dojo, naast de mat is het wel toegestaan. Zo houden we de mat schoon. Mocht je morsen, ruim dit dan direct op.

Uiteraard is het belangrijk om de kleedkamers en de sanitaire voorzieningen in de dojo (douche en toilet) na gebruik schoon achter te laten.

11. Overig.

Als je voor langere tijd ziek bent of om andere redenen een tijdje niet kan komen trainen, laat dit dan weten aan de leraar of aan een van de bestuursleden.