

Dojo-Etikette der Aikido TG Flensburg

Dojo

Das Dojo (wörtl. Ort des Weges) ist der Raum, in dem japanische Kampfkünste gelehrt und trainiert werden. Das Dojo ist eine Stätte der Meditation und Konzentration, ein Ort des Lernens, der Achtung und des gegenseitigen Respekts.

Allgemeine Regeln

- Verbeuge dich beim Betreten und Verlassen der Matte zur Mitte des Raumes oder zum Shomen.
- Finde dich rechtzeitig zum Training ein. Solltest du aus erklärbaren Gründen einmal zu spät kommen, trete still und unauffällig ein. Möchtest du die Matte betreten, suche den Blick des Lehrers und betrete die Matte erst nach dessen Aufforderung. Gliedere dich nach einer kurzen Meditationsphase im Seiza (Kniesitz) und anschließender Verbeugung zum Shomen in das Training ein.
- Das Verlassen der Matte während des Trainings solltest du vermeiden. Sollte ein Verlassen doch einmal nötig sein, ist dies dem Lehrer kurz anzuzeigen. Das Verlassen und Wiederbetreten der Matte erfolgt wie oben.
- Verbeuge dich am Beginn und Ende der Partnerübung deinem Trainingspartner gegenüber.
- Verbeuge dich nach einer Erklärung oder Anweisung deinem Lehrer gegenüber.
- Achte während des Trainings auf umsichtiges und respektvolles Benehmen und gefährde niemanden.
- Übe konzentriert. Lenke dich und andere nicht durch Privatgespräche, Diskussionen oder Kommentare vom Training ab.
- Verzichte im Training auf Uhren und Schmuck.
- Verzichte im Training möglichst auf Essen und Trinken.
- Halte Fuß- und Fingernägel kurz.
- Betrete die Matte sauber, mit gewaschenen Füßen und sauberer Trainingsbekleidung.
- Muss die Kleidung oder der Obi (Gürtel) gerichtet werden, wende dich vom Trainingspartner oder Lehrer ab.
- Trage außerhalb der Matte Latschen.