

# Kleine Dojokunde

## Vor der Übungsstunde

1. Die Räumlichkeiten zwischen Umkleide und Matte des Dojo betritt bitte mit Badeschuhen oder – wenn noch nicht vorhanden – mit Socken. Die Mattenfläche selbst soll barfuß betreten werden. Außerhalb des Mattenbereiches trage bitte generell Badeschuhe, um die Matten frei vom Dreck und Staub zu halten.
2. Aus hygienischen Gründen und aus Respekt vor deinen Übungspartnern solltest du einen sauberen Aikidoanzug tragen sowie für die Sauberkeit vor allem deiner Hände und Füße sorgen.
3. Um andere Schüler nicht zu verletzen, halte bitte deine Fuß- und Fingernägel kurz und achte darauf Schmuck abzulegen, sowie keine berauschenden oder eintrübenden Mittel einzunehmen, die Dich in Deiner Wahrnehmung stören und Dich daran hindern könnten zweckmäßig und angemessen zu agieren.
4. Teile dem Lehrer eventuelle Verletzungen mit, damit er während des Trainings darauf Rücksicht nehmen kann.
5. Sei früh genug im Dojo, um dich noch vor Beginn der Übungseinheit in Ruhe umziehen zu können. Versuche, Verspätungen zu vermeiden.
6. Solltest du ausnahmsweise doch zu spät sein, warte vor der Tür zum Dojo eventuelle Meditations- oder Vorführungsphasen ab und tritt dann leise ein. Warte bis der Lehrer dir mit einer Verbeugung erlaubt, die Mattenfläche zu betreten. Setze dich kurz in Seiza (Kniesitz) und schließe die Augen. Nach ein paar Atemzügen verbeuge dich und integriere dich dann ins Training. Wenn das Training schon fortgeschritten ist, wärme dich zuvor am Mattenrand kurz auf.
7. Wertgegenstände können im Dojo in die Boxen gegenüber dem Eingang gelegt werden. Mobiltelefone sind auszuschalten!
8. Auf der Mattenfläche sollte während des Trainings nicht getrunken oder gegessen werden.

## Während der Übungsstunde

9. Bei Betreten oder Verlassen der Matte verbeuge dich vor dem Shomen. Das Shomen ist die Front der Übungsfläche, wo sich das Bild O Sensei Morihei Ueshibas – des Begründers des Aikido – befindet. Die Verbeugung dient einerseits der Respektbekundung und soll dich andererseits daran erinnern, dich in der folgenden Zeit auf das Aikido zu konzentrieren.
10. Bevor der Lehrer die Matte betritt, setze dich im Kniesitz (Seiza) neben den anderen Schülern in eine Reihe mit Blick zum Shomen und sammle dich. Ist nicht genügend Platz vorhanden, wird eine zweite Reihe gebildet.
11. Zu Beginn des Trainings gibt es eine Konzentrationsphase. Versuche dabei, dich für das kommende Training zu sammeln und den Alltag hinter dir zurück zu lassen. Auf ein Kommando des Lehrers („Rei.“ = Gruß) verbeuge dich gemeinsam mit den anderen in Richtung des Shomen. Anschließend verbeuge dich mit den Mitschülern vor dem Lehrer. In einigen Dojo ist es üblich „**onégai shimasu**“ (Bitte um Unterweisung) bei der Verbeugung zu sagen.
12. Wenn der Lehrer eine Technik vorführt oder Erklärungen gibt, knie im Seiza (Kniesitz) am Rand der Matte. Am Ende der Demonstration bedanke dich mit einer Verbeugung. Dann wende dich zu einem Partner neben dir und bitte ihn durch eine Verbeugung und vielleicht mit einem „onégai shimasu“ mit dir zu üben.

13. Übe mit deinem Partner in der Geschwindigkeit und Intensität, die seinem Niveau entspricht. Sollten dennoch Verletzungen entstehen, teile dies unmittelbar dem Lehrer mit und versorge sie gegebenenfalls. Bei blutenden Verletzungen verlasse sofort die Matte. Wenn der Blutfluss nicht gestillt werden kann, kehre nicht auf die Matte zurück. Aus hygienischen Gründen gilt dies auch für sehr kleine Wunden. Sorge dafür, dass eventuell auf die Matte getropftes Blut entfernt wird.

14. Beendet der Lehrer das Üben einer Technik, bedanke dich bei deinem Partner mit einer Verbeugung und einem „Danke schön!“ und setze dich in die Reihe zu den anderen Schülern.

15. Verlasse die Matte möglichst nur in Pausen oder in dringenden Fällen nach Absprache mit dem Lehrer.

16. Sei während der gesamten Übungsstunde aufmerksam, konzentriert und respektvoll und zeige dies durch eine entsprechende Haltung.

17. Trage zu einer fröhlichen und entspannten Trainingsatmosphäre bei.

18. Diskutiere nicht über mögliche Variationen einer Technik, sondern führe die Technik so aus, wie vom Lehrer vorgeführt. Hebe etwaige Diskussionen für die Zeit nach der Übungsstunde auf.

19. Das Reden sollte während der gesamten Stunde auf ein Minimum begrenzt werden, um die Konzentration der anderen nicht zu stören. Unbedingt notwendige Absprachen sind leise, sachlich und kurz zu halten.

20. Zum Ende der Übungsstunde gibt es wie zu Beginn wieder eine Konzentrationsphase im Seiza mit einer abschließenden Verbeugung vor dem Lehrer und einem „Danke schön!“ oder „arigato gozaimashita“.