

合気道

Dojo-Regeln

合気道

Harmonie

Das Geheimnis des Aikido ist die Harmonie. Alle üben nach diesem Prinzip. Es darf keine Disharmonie in und aus der Gruppe entstehen. Alle Übenden des Dojo bilden eine große Familie. Wer diese Regel nicht akzeptieren kann, wird Aikido nicht wirklich verstehen.

Respekt und Partnerschaft

Respektiere den Begründer des Aikido, O Sensei Morihei Ueshiba, seine Lehre und die, an die er sie weitergegeben hat. Respektiere Deinen Lehrer und richte Dich nach seinen Anweisungen. Aber bedenke, dass er Dir den Weg nur zeigen kann, gehen musst Du ihn selbst. Respektiere die höher graduierten Schüler.

Respektiere Deine Übungspartner, denn ohne sie könntest Du kein Aikido betreiben. Passe Dich Deinen Partnern an. Jeder hat unterschiedliche körperliche Möglichkeiten und eigene Gründe, warum er Aikido praktiziert. Sie alle sollten respektiert werden. Achte unbedingt darauf, den Partner nicht zu verletzen, weder körperlich noch seelisch!

Durch Üben mit wechselnden Partnern erweiterst Du Deine Erfahrung. Erspare weniger geübten Partnern Demonstrationen Deiner Überlegenheit oder ständiges Korrigieren.

Sicherheit im Training

Um Verletzungen zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich, dass alle immer nur genau die Übungen ausführen, die der Übungsleiter zeigt! Mit „Experimenten“ gefährdest Du Deine Partner und Dich selbst. Bei Hebel-/Haltetechiken signalisiere durch Abklatschen, wann Deine Schmerzgrenze erreicht ist. „Harte“ Würfe nur mit bekannten und erfahrenen Partnern! Es gibt keinen Gruppenzwang: Erscheint Dir eine Übung zu schwierig oder fühlst Du Dich dabei unwohl, so teile dies Deinem Partner bzw. dem Lehrer mit.

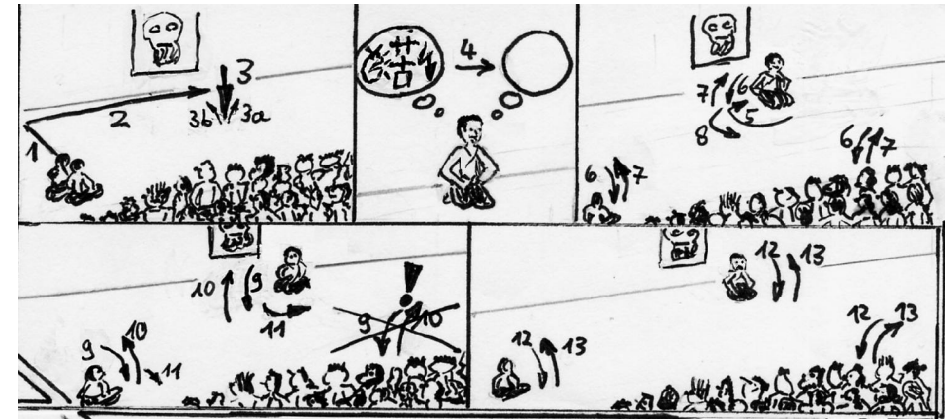
Äußere Formen – „Etikette“

Beim Betreten und Verlassen des Übungsraums sowie der Mattenfläche grüße durch eine Verbeugung in Richtung Kamiza (Ehrenplatz zur Erinnerung an O Sensei, meist mit Bild).

Kurz vor Beginn des Unterrichts nehmen alle die Meditationshaltung (Seiza) ein, in einer Linie auf der Schülerseite der Mattenfläche (Shimoza). Diese Minuten der Ruhe erlauben es, den Geist von den Alltagsgedanken zu lösen und die passende innere Haltung zu finden.

Auf ein Signal des Übungsleiters hin verbeugen sich alle gemeinsam zuerst in Richtung Kamiza, dann zum Übungsleiter. Ein ähnlicher Ablauf steht am Ende eines Trainings. Vor und nach jeder Übung verbeugen sich die Partner gegenseitig voreinander.

Sind zwei hochrangige Lehrer auf der Matte, ist der Ablauf etwas komplizierter:



Ordnung und Pünktlichkeit

Erscheine so früh im Dojo, dass genügend Zeit ist zum Umziehen und um beim Aufbau der Matten zu helfen. Fünf Minuten vor Unterrichtsbeginn sollten alle auf der Matte sein.

Zuspätkommen stört den harmonischen Ablauf des Trainings in jedem Fall. Kannst Du es trotzdem nicht vermeiden, warte am Rand der Mattenfläche, bis der Lehrer Dich hinzu ruft. Wer wesentlich zu spät ist, muss sich selbstständig aufwärmen, ohne das Training der anderen zu stören. Musst Du den Übungsraum während des Trainings verlassen, melde Dich beim Lehrer ab; musst Du früher gehen, sag ihm vor der Übungsstunde Bescheid.

Sprich so wenig wie möglich auf der Matte. Aikido ist Erfahrung und diese erlangt man nur durch konzentriertes Üben, nicht durch Schwätzen oder Diskutieren. Begib Dich unverzüglich zur Shimoza, wenn der Lehrer abklatscht, um eine Übung zu zeigen. Während seiner Erklärungen gilt: Augen auf und Mund zu. Hast Du den Eindruck, dass er etwas falsch zeigt, behalte dies für Dich und besprich es mit ihm nach der Übungsstunde.

Handys sind im Dojo auszuschalten. Fotografieren / Filmen nur mit Erlaubnis des Trainers.

Sauberkeit und Hygiene

Respektiere das Dojo und die Gegenstände, die Du benutzt. Die Art und Weise, wie Du äußerliche Dinge behandelst, spiegelt auch Deinen inneren Zustand wieder.

Finger- und Zehennägel müssen kurz geschnitten sein, Uhren, Ringe und Schmuckstücke abgenommen werden (Verletzungsgefahr!). Gehe nicht mit schmutzigen Schuhen oder barfuß von der Umkleide zur Matte; benutze Badeschuhe, saubere Turnschuhe oder wenigstens Socken. Betrete die Matten nur mit sauberen Füßen, niemals mit Schuhen.

Deine Trainingskleidung sollte immer sauber sein. Wie oft man sie waschen muss, hängt davon ab, wie oft und wie intensiv man trainiert. Zuhause hängt man sie zum Lüften auf.

Ein voller Bauch trainiert nicht gern! Probleme mit Magen oder Verdauung vermeidet man durch entsprechendes Essverhalten vor dem Training. Keine Speisen und Getränke im Übungsraum.