

## Dojo Etikette for Frederiksberg Aikido Klub

Overholdelse af etikette er lige så meget en del af din træning som det er at lære teknikker. Vi vil derfor bede dig om at tage vores retningslinjer alvorligt.

Når du træder ind i dojoen eller forlader dojoen, er det korrekt, at bukke i retning af O`Sensei's billede, Kamiza eller bare forsiden af dojoen. Husk også at bukke når du forlader dojoen.

Man har aldrig sko på måtten. Der må ikke bæres udendørs fodtøj i dojoen. Sandaler eller andet indendørs fodtøj skal anvendes. Dine fødder skal altid være rene, når du træder ind på træningsmåtterne.

Træningen begynder altid med at hilse siddende, mens man siger "onegai shimasu", og slutter tilsvarende ved at sige "domo arigato gozaimashita".

Sørg for altid for at komme i god tid til træningen. Hvis du kommer for sent, så sidder du stille i Seiza, yderst på måtten indtil du får tilladelse fra en instruktør eller Sensei til at deltage i træningen.

Hvis du bliver nødt til at forlade måtten eller dojoen under træningen, så sørg for at få tilladelse af din Sensei først.

Undgå at sidde med ryggen til billedet af O`Sensei eller Kamiza. Vær opmærksom på ikke at læne dig mod væggen eller at sidde med benene strakt ud. Man sidder altid i seiza eller skrædderstilling.

Fjern ure, ringe og andre smykker før træningen starter. Neglelak bør undgås helt.

Sørg for at du derhjemme - klipper dine negle på dine hænder og fødder inden træning.

Bring ikke mad, slik/tyggegummi og drikkevarer (kaffe/sodavand) med dig ind i dojoen.

Buk altid for din partner før og efter at du har trænet med ham/hende. Buk for din instruktør eller Sensei, når denne har instrueret dig, har korrigeret dig, eller eventuelt har pålagt dig en opgave.

Hold venligst alt samtale til et minimum under selve træningen. Såfremt der er samtale i dojoen, bør det begrænses til et emne, nemlig Aikido.

Der er kun én som har ansvaret og som underviser i dojoen og det er din Sensei. Sørg for at du holder din etikette og ikke overtræder dine kompetencer overfor din Sensei og andre elever.

Vær forsigtig med din træningspartner og afpas dine teknikker efter dennes erfaringer og kundskaber.

Hvis din Sensei beder dig om noget, så udfør opgaven med det samme. Lad aldrig Sensei og resten af eleverne vente på dig.

Dojoen er ikke et sted for unødvendige konkurrencer på styrke eller hurtighed. Demonstrer aldrig din styrke – kun din ydmyghed.

Hold altid dig selv og din dogi ren og fri for lugtgener.

Som elev hos os, må du ikke bære mærker fra andre klubber eller lignende på din dogi.

Skyld aldrig penge til Sensei. Sørg for altid at have betalt dit kontingent. Forvent ikke, at du "nok" bliver kontaktet, hvis der er et problem. Er du i tvivl så opsøg den ansvarlige for kontingent i klubben.

Klæd dig aldrig af eller på – på måtten. Ret din dogi under træningen ved at træde helt ud til væggen, vend ryggen til din partner eller trænende og ret så på tøjet.

Brug altid en klud til at tørre sved af. Tør ikke sved af når du modtager instruktion.

Mobiltelefoner SKAL være slukket når du opholder dig i dojoen og under træningen.

Vi trives bedst, hvis der er rent og pænt omkring os. Tag derfor del i den almindelige rengøring. En dojo skal være meget ren.

Optræder du upassende eller respektløst mod Sensei, instruktører eller kammerater, eller skader dojo'ens rygte ved at opfører sig dumt eller upassende uden for dojoen udelukkes man fra videre træning.

Husk, at du er her for at lære og ikke for at tilfredsstille dit ego. Indtag altid en ydmyg og modtagelig attitude. Sørg for altid at bevare en fornuftig norm for anstændighed og respekt over for andre.

