

DOJOREGLER for Frederiksberg Aikido Klub

1. Følg altid instruktørens råd og anvisninger.
2. Træn eller demonstrer aldrig aikido-teknikker uden for dojo'en.
3. Optræder du upassende eller respektløst mod instruktører eller kammerater, eller skader dojo'ens rygte ved at opføre sig dumt eller upassende uden for dojen udelukkes man fra videre træning.
4. Vær omhyggelig med at overholde etiketten i dojo'en.
5. Buk altid når du træder ind på tatami'erne (træningsmåtterne) i dojo'en. Der bukes ligeledes når tatami'erne forlades.
6. Træningen begynder altid med at hilse siddende, mens man siger "onegai shimasu", og slutter tilsvarende ved at sige "domo arigato gozaimashita".
7. Buk altid for din partner før og efter at du har trænet med ham/hende.
8. Buk for din instruktør, når denne har instrueret dig, har korrigeret dig, eller eventuelt har pålagt dig en opgave.
9. Kom altid i god tid til træningen.
10. Kommer du for sent til træningen (mellem 5 til 10 min.), skal du sætte dig i seiza ved kanten af tatami'erne. Når instruktøren har set dig, bukker du og siger "onegai shimasu" og derefter kan man først deltage i den normale træning. Kommer du 15 min. for sent deltager du ikke i den igangværende time.
11. Hvis du bliver nødt til at forlade tatami'erne under træning, SKAL du inden da, meddele instruktøren dette.
12. Unødvendig tale må ikke forekomme under træningen.
13. Der er kun én som har ansvaret og underviser i dojen og der er din Sensei! Sørg for at du holder din etikette og ikke overtræder dine kompetencer overfor andre elever og din Sensei.
14. Start med at lære at være tålmodig og ydmyg. Så kommer indlæringen af sig selv.
15. Mobiltelefoner SKAL være slukket i dojen og under træningen.
16. Vær forsigtig med din træningspartner og afpas dine teknikker efter dennes erfaringer og kundskaber.
17. Vær omhyggelig med din personlige hygiejne. Din gi (træningsdragt) og du selv skal være ren, dine tå – og fingernegle skal være kortklippede. Neglelak bør undgås, da det kan smitte af på måtterne ved diverse kast.
18. Ure, ringe, øreringe, halskæder og lign. kan forårsage alvorlige skader på dig selv og dine træningspartnere. Disse må derfor ikke bæres under træningen.
19. Vi trives bedst, hvis der er rent og pænt omkring os. Tag derfor del i den almindelige rengøring. En dojo skal være meget ren.
20. Der må ikke bæres udendørs fodtøj i dojen. Sandaler eller andet indendørs fodtøj skal anvendes. Tatami'erne må aldrig betrædes med fodtøj.
21. Der må ikke bæres mærker eller lignende på gi'en.
22. Klubben påtager sig intet ansvar for værdigenstande eller lignende, der efterlades i omklædningsrummene.
23. Sæt dig grundigt ind i "nødværgelovens" bestemmelser. Vid, at loven fortolkes strengere, hvis du kan en eller anden form for selvforsvar. Dit overblik og din situationsfornemmelse, ligesom din potentielle mulighed for at tilføje andre skade, forventes nemlig at være væsentlig større gennem din træning.

24. Kursusafgifter og kontingent betales forud og tilbagebetales ikke, medmindre der foreligger lægedokumenteret sygdom.

25. Al træning foregår på eget ansvar.