



Jurgen Mertens 0476 71 13 07
Mertens.jurgen@skynet.be

Mireille Vanderbruggen 0497 80 27 93
mireillevanderbruggen@gmail.com

Dojo Etiquette

Voor het binnenkomen van de dojo:

Zorg ervoor dat je keikogi (aikidopak) goed zit en je de obi (gordel) op de juiste manier draagt. Als je niet weet wat de juiste manier is, vraag het even aan de leraren. Doe ook je slippers aan om van de kleedkamer naar de tatami te gaan.

Groeten in seiza:

Blijf geknield op je hielen zitten. Plaats nu, terwijl je naar voren buigt, eerst je linkerhand en vervolgens je rechterhand voor je op de tatami. Let op dat je je handen zo plaatst dat tussen duimen en wijsvingers een driehoek ontstaat. Buig voorover met een rechte rug en hou je zitvlak zoveel mogelijk tegen de hielen.

Binnenkomen van de sensei of de leraar:

Op het moment dat de sensei (de leraar) binnenkomt, moet iedereen netjes op een rij in seiza gaan zitten met het gezicht in de richting van het portret van O-Sensei.

Begin van de les:

Iedereen groet in seiza het portret van O-Sensei. Vervolgens groet iedereen de sensei of de leraar. Tijdens de groet naar de leraar is het gebruikelijk "ONEGAISHIMAS" te zeggen.

Tijdens de les:

Voordat je met je partner een oefening begint, groet je mekaar. Ook bij het wisselen van partner of als de sensei langs komt om bepaalde dingen nog eens uit te leggen, groet je af nadat hij dit heeft gedaan. Let erop dat ook tijdens de les je keikogi en je obi correct zitten, maak ze terug in orde als dat nodig is.

Het binnenkomen van de dojo:

Op het moment dat je de dojo binnenkomt maak je bij de ingang van de dojo een buiging in de richting van het portret van O-Sensei.

Dan ga je naar de hoek van de tatami (de mat) en groet je in seiza (op je knieën) nogmaals voor het portret van O-Sensei (Morihei Ueshiba, de grondlegger van Aikido). Pas nadat je dit gedaan hebt, mag je de tatami betreden.



Jurgen Mertens 0476 71 13 07
Mertens.jurgen@skynet.be

Mireille Vanderbruggen 0497 80 27 93
mireillevanderbruggen@gmail.com

Te laat komen:

Als je te laat komt, nooit de dojo binnenwandelen als de sensei net iets aan de hele klas aan het uitleggen is. Nadat je de dojo bent binnengekomen blijf je aan de rand van de tatami in seiza zitten totdat de leraar je toestemming geeft om de tatami te betreden. Nu eerst weer in seiza het portret van O-Sensei groeten.

Eerder weggaan:

Als je eerder weg wilt eerst toestemming vragen aan de sensei. Pas als die hebt gekregen, kan je de tatami te verlaten. Denk erom dat je voordat je de tatami verlaat eerst weer het portret van O-Sensei groet in seiza.

Einde van de les:

Op het moment dat de sensei het einde van de les aangeeft weer netjes in een rij in seiza gaan zitten, als bij het begin van de les. In navolging van de sensei het portret van O-Sensei groeten. Vervolgens groet je de sensei. Bij het groeten van de sensei is het de gewoonte dat je zegt: "DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA". Dit betekent dat je hem of haar bedankt voor de les. Bij het teken van de sensei staan we om de beurt recht en we beginnen bij de sempai (oudste leerling). Je zet je tenen in de mat, heft het zitvlak van je hielen en zet dan je rechterbeen eerst neer.

Hygiëne:

Je keikogi regelmatig wassen.

Zorg ervoor dat nagels van handen en voeten kort zijn geknipt en als je lang haar hebt, moet je dit bij elkaar binden.

Draag tijdens de les geen kettingen, ringen of andere sieraden. Het is gevaarlijk om kwetsuren op te lopen voor jezelf en voor je partner.

Wees netjes op de dojo. Het is een kleine moeite om de tatami na de les even schoon te veegen.

Het dragen van slippers is verplicht, het is erg onhygiënisch om de mat te betreden op blote voeten waarmee je bijvoorbeeld in de wc en in de gangen gestaan hebt.

Het verlaten van de dojo:

Voordat je de tatami verlaat, het portret van O-Sensei groeten. Bij het verlaten van de dojo bij de ingang of uitgang nogmaals een buiging maken in de richting van het portret van O-Sensei.