



# Aikido Zentrum Offenbach

moderne japanische Kampfkunst – wirksam und elegant

Ein Dojo (jap. „Ort zur Übung des Weges“, auch „Ort der Erleuchtung“) ist ein eng gehaltener Übungsraum, in dem sich die Welt verdichtet. Die verschiedensten Leute kommen hier zusammen. Der große Unterschied zur Alltagswelt ist, dass sich hier alle an den gleichen – universalen – Prinzipien orientieren.

Von den Aiki-Prinzipien abgeleitet sind die Dojo-Regeln. Sie schaffen ein geordnetes und zugleich natürliches Umfeld, das sich wohltuend von der Alltagswelt unterscheidet. Du brauchst am Anfang nicht alles auswendig zu lernen, das Meiste ergibt sich von selbst. Was am Anfang vielleicht als übertrieben geregelt erscheinen mag, sichert in Wirklichkeit ein ungewöhnlich schönes Miteinander.

## Dojo Regeln

Jeder einzelne ist verantwortlich dafür, eine Atmosphäre gegenseitigen Respekts zu schaffen.

Aikido-Training ist ein Reinigungsprozess (misogi). Innere und äußere Reinigung stehen im Zusammenhang. Achtet auf saubere Trainingskleidung und ein reinliches Äußeres. Verlasst das Dojo so wie ihr es vorgefunden habt; entsorgt am Ende herumliegende Pflaster, Taschentücher und Sonstiges.

Technik und Fortschritt kann man nicht kaufen. Dein Monatsbeitrag stellt dir einen Platz im Dojo sicher, um hier zu trainieren. Es ist immer die Entscheidung des Lehrers, wann und auf welche Weise er dich persönlich fördert.

1. Sei pünktlich. Begründete Ausnahmen sind in Ordnung.
2. Beim Betreten der Tatami vor dem ersten Training des Tages: verbeuge Dich in Seiza zuerst vor O' Sensei, dann vor dem Lehrer.
3. Die richtige Art zu sitzen ist der Seiza (Fersensitz). Wer Knieschmerzen hat, kann sich auch in den Schneidersitz setzen.
4. Wenn Du zu spät zum Training kommst, warte vor der Tatami, bis der Lehrer Dich hereinruft. Grüße die Assistenten in tachi waza, wenn sie den Lehrer ersetzen.
5. Finger- und Fußnägel müssen kurz und möglichst stumpf gehalten werden. Die Hände und Füße müssen sauber sein.
6. Nehmt Schmuck während des Unterrichts ab. Ist das nicht möglich, dann klebt Körperringe/piercings, mit Klebeband oder Pflastern ab. Trainieren mit Schmuck am Körper geschieht immer auf eigenes Risiko.
7. Benutze niemals den Keikogi oder die Waffen von jemand anderem. Im Dojo gibt es Leihschwerter, die Du benutzen kannst. Behandle die Waffen pfleglich.
8. Bei den Partnerübungen beginnt immer der Ranghöhere mit der Technik.
9. Überlasse Erklärungen, wenn es geht, dem Lehrer und orientiere Dich an den erfahrenen Yudansha (Dan-Trägern).
10. Der erfahrene Aikidoka darf den weniger Erfahrenen niemals absichtlich verletzen oder sich vor ihm aufspielen.



# Aikido Zentrum Offenbach

moderne japanische Kampfkunst – wirksam und elegant

11. Begib Dich unverzüglich auf die Shimoza (Schülerseite), wenn der Lehrer abklatscht, um eine Technik zu erklären.
12. Wenn Du nach vorne gerufen wirst, verbeuge Dich anschließend in Seiza.
13. Wenn der Lehrer in einer Kleingruppe etwas erklärt, können die angrenzenden Paare ihre Arbeit unterbrechen, um in Seiza zuzuschauen. Der Vorteil im kleinen Kreis ist, dass man öfter Ukemi geben kann.
14. Rufe den Lehrer nicht zu Dir herüber, sondern gehe Du zu ihm hin, wenn es unbedingt notwendig ist.
15. Verlasse die Tatami nur, wenn Du verletzt oder krank bist. Gib dem Lehrer vorher Bescheid.
16. Begrenze Reden auf der Matte auf ein Minimum.
17. Während des Unterrichts wird weder auf noch außerhalb der Matte gegessen, getrunken oder Kaugummi gekaut. Das gesamte Dojo ist Nichtraucherzone.
18. Alkohol und bestimmte Medikamente, die die Sinne und allgemeine Körperfunktionen beeinflussen sind strengstens untersagt.

Ich wünsche euch eine gute und erfahrungsreiche Zeit im Dojo.

Markus Röllig

AIKIDO Zentrum Offenbach