

Dojo Regeln

Warum auch hier wieder Regeln? Aikido ist nicht einfach eine weitere Sportart, sondern vielmehr eine Kunst, ein Weg, der uns die Chance gibt, uns zu entwickeln. Darum soll das Dojo ein Ort sein, wo wir konzentriert üben können, mit Respekt vor uns selbst, den Mit-Aikidokas, dem/der Lehrer/in, der Natur allgemein. Die folgenden Punkte können viel dazu beitragen:

- **Wir kommen im sauberen Dogi (Übungskleid), ohne Risse und Löcher, auf die Matten. Bei zerrissenen Gi's besteht Verletzungsgefahr!**
- **Bitte jedesmal Füße waschen, Finger- und Zehennägel kurz schneiden (Verletzungsgefahr).**
- **Armbänder, Halsketten, Ringe etc. immer ausziehen. Im Aikido suchen wir Einfachheit und Schlichtheit! Man kann sich selber und andere mit solchem Schmuck auch leicht verletzen.**
- **Die Zoris (Sandalen) beim Eingang zu den Matten geordnet zurücklassen.**
- **Ordnung und Sauberkeit im Dojo ist ein Anliegen von uns allen. Speziell vor dem Verlassen der Tatamis Holz Waffen wieder versorgen und nichts liegenlassen (Nastücher, Pflaster, Bandagen, Haarbündel etc. bitte entsorgen!)**
- **Wenn immer möglich 15 Minuten vor Lektionsbeginn im Dojo sein. Wer zu spät kommt wartet im Seiza am Tatami-Rand, bis der Lehrer/die Lehrerin ihn/sie zum Mitmachen einlädt.**
- **Lautes Reden und Lärmen vermeiden, wenn Kolleginnen und Kollegen auf den Matten üben, dehnen, meditieren (auch ausserhalb der offiziellen Lektionszeiten).**
- **Nimmt man an einer Lektion teil, wo der Lehrer/die Lehrerin einen noch nicht kennt, stellt man sich kurz persönlich vor.**
- **Wir sitzen nicht auf Fenstersimse, lehnen nicht an Wände, Heizkörper, Säulen an. Wer nicht übt, sitzt aufrecht im Seiza oder Schneidersitz und schaut zu. (japanisch Mitori Keiko = Üben durch Zuschauen!)**
- **Wer während der Lektion die Tatamis verlassen muss, meldet sich bei der Lehrerin/dem Lehrer ab und teilt ihr/ihm den Grund mit.**

Danke für Euer Verständnis und für's aktive Mitmachen (hat Vorbildwirkung!)

Aiki-Kai Lehrer-Team
und Vorstand