

# Etikette im Aikido

Unser Dojo ist ein Ort, an dem wir Aikido üben wollen („Dojo“ bedeutet „Ort des Weges“). Auf diesem Weg trainieren wir Konzentration, Respekt und Achtsamkeit mit dem Ziel einer persönlichen Weiterentwicklung. Damit wir in diesem Sinne üben können, findest du im folgenden ein paar Regeln, die sich beim Üben von Aikido als hilfreich erwiesen haben und nach Möglichkeit immer beachtet werden sollten:

1. Erscheine zeitig vor Trainingsbeginn im Dojo. So kannst du dich in Ruhe umziehen und hast etwas Zeit den Alltag hinter dir zu lassen.
2. Stelle am Eingang deine Schuhe ab und trage im Dojo Schlappen. So bleiben die Matten (Tatami) und Anzüge (Keiko-Gi) länger sauber. Bitte verhalte dich im Vorraum und der Umkleide leise, wenn bereits ein Training läuft.
3. Ziehe dich auf der Tatami nicht um und nimm Speisen/Getränke nur außerhalb des Übungsraumes zu dir.
4. Sei pünktlich zu Trainingsbeginn auf der Matte. Wenn du doch einmal zu spät kommst, kannst du dich nach einer kurzen Meditation entweder selber aufwärmen bzw. im Seiza (Fersensitz) auf die Einladung des Lehrers („*Onegaeshimasu*“) warten.
5. Achte darauf, dass dein Keiko-Gi sauber ist. Bitte wasche dir vor dem Training die Füße.
6. Halte deine Finger- und Zehennägel zum Vermeiden von Verletzungen kurz und lege deinen Schmuck (Uhren, Ketten, Ringe etc.) vor dem Training ab. Ebenso solltest du auf Schminke verzichten. Solltest du dich doch einmal verletzen, dann entferne bitte mit einem feuchten Tuch evtl. Blutflecken von der Matte.
7. Verbeuge dich stehend wenn du das Dojo und die Tatami betrittst bzw. verlässt. Dies ist kein Zeichen von Unterwürfigkeit sondern soll dich daran erinnern, dass du jetzt in einem besonderen Raum zum Üben bereit bist.
8. Zu Beginn und zum Ende des Trainings knien die Schüler/Innen gegenüber des Shomen in einer Linie ab und meditieren kurz, dann verbeugt man sich vor dem Bild des Aikido-Begründers. Dies ist eine typisch japanische Tradition und eine Ehrerbietung vor dem Lebenswerk von *O-Sensei Morihei Ueshiba* und soll uns daran erinnern, in welchem Sinn wir üben sollen. Es hat keinen religiösen Hintergrund, die Verbeugung in Japan entspricht dem Händeschütteln in unserem Kulturkreis. Anschließend verbeugen sich Schüler und Lehrer zur Begrüßung voreinander. Bei der Verbeugung sagt man u.U.:  
am Anfang des Trainings: *Onegaeshimasu* (etwa: „Bitte lass uns üben“)  
am Ende des Trainings: *Domo arigato gozaimashita* (etwa: "Vielen Dank, es war mir eine Freude").  
Auch wenn man einen Trainingspartner auffordert, kann man *Onegaeshimasu* sagen.
9. Auf der Matte sitzen wir entweder im Fersensitz (Seiza) oder im Schneidersitz. Sitzen mit ausgestreckten Beinen, anlehnen, liegen, etc. wird in Japan als unhöflich empfunden und stört auch die Konzentration und sollte daher vermieden werden.
10. Gehe freundlich und rücksichtsvoll mit deinem Übungspartner um. Vermeide es, andere Schüler zu belehren, es sei denn die Bewegung verletzt dich oder ist unangenehm oder du bist vom Lehrer ausdrücklich dazu ermächtigt worden. Umgekehrt versuche nicht mit deinen Übungspartnern über die Technik zu diskutieren, selbst wenn du denkst, dass sie es „falsch“ machen.
11. Der höher graduierte, erfahrenere Aikidoka beginnt als Tori (Ausführender der Technik), der andere als Uke (Angreifer). Beim Üben wechseln Tori und Uke in der Regel im 4er-Takt ihre Rolle.
12. Rede während des Trainings möglichst gar nicht, oder nur das Nötigste und nur die aktuelle Übung betreffende.
13. Das Ende einer Übung geschieht im Aikido durch Kommando des Lehrers (z.B. klatschen), worauf du dich schnell zu den anderen in die Reihe setzen solltest. Bitte rede nicht während der Lehrer etwas in der Mitte erklärt.
14. Verlasse während des Trainings die Matte nur, wenn es nicht anders geht (WC, Übelkeit, o. ä.); melde dich dann beim Lehrer ab. (Dies dient z.B. bei Übelkeit deiner Sicherheit.)
15. Sei während der gesamten Übungsstunde aufmerksam, konzentriert und respektvoll und zeige dies durch eine entsprechende Haltung.

**„Übe Aikido stets auf fröhliche und lebendige Art und Weise.“ (Morihei Ueshiba)**