

Regeln im Dojo

1. Sei stets pünktlich und komme frühzeitig zum Training, damit du dich in aller Ruhe darauf vorbereiten kannst.
2. Ziehe vor dem Dojo die Schuhe aus und verbeuge dich beim Betreten und Verlassen respektvoll.
3. Solltest du dich zum Training verspäten, warte während der Meditation vor dem Dojo, um die anderen nicht zu stören. Musst du vor Ende des Trainings gehen, informiere den Trainer vor Beginn der Einheit.
4. Trage im Training angemessene und saubere Kleidung und achte darauf, dass diese stets in tadellosem Zustand ist. Der innere wie äußere Zustand des Budokas ist gepflegt und schlicht.
5. Verzichte im Training auf Uhren, Schmuck und übertriebenes Äußeres und binde lange Haare nach hinten zusammen.
6. Ehre den Lehrer (Sensei) und erfahrenere Schüler (Senpai) stets mit einer Verbeugung oder einem anderen angemessenen Zeichen, wenn er / sie das Dojo betritt, Rat oder Instruktionen gibt. Folge seinen / ihren Anweisungen unverzüglich und ohne Kommentar.
7. Das Training wird mit einer Meditation und anschließender Verbeugung vor O Sensei Ueshiba Morihei und dem Lehrer begonnen und abgeschlossen. Zu begin begrüßen wir uns mit "onagai-shimasu" und verabschieden uns mit "domo arigato gozaimashita".

柔術

合氣道

8. Um einen Trainingspartner aufzufordern verbeugen wir uns vor ihm und formulieren "onegai-shimasu".

9. Achte während des Trainings auf umsichtiges und respektvolles Benehmen und gefährde niemanden. Beim Training ist konzentriertes Üben sehr wichtig. Gespräche ohne unmittelbaren Bezug zum Training stören die eigene Konzentration und die der Anderen.

10. Verlasse nicht deinen Trainingsplatz ohne Kenntnis des Lehrers im Dojo nie trinken, essen oder rauchen, es sei denn der Lehrer erlaubt es (z.B. kurze Trinkpause im Sommer).

Die Regeln sollen weniger Zwang darstellen, sondern ein respektvolles und konzentriertes Trainieren für alle ermöglichen. Oberstes Gebot ist dabei das körperliche und geistige Wohl des Anderen zu schützen.

柔術

合氣道