

Als je les volgt in onze dojo dien je je te houden aan de dojo etiquette.

Engagement

- Elke leerling is gast van de leraar. De leraar beoordeelt of de leerling over de juiste morele, fysieke en gedragseigenschappen beschikt.
- Aikido beoefen je niet enkel als je 'tijd en zin hebt' maar is een engagement dat je aangaat ten aanzien van jezelf, je medeleerlingen en de Sensei (leraar).
- Het woord 'Traditioneel' in de naam van onze school betekent dat we de waarden en principes respecteren zoals deze door de Sensei worden aangegeven.
- We oefenen 1 keer per week, op maandagavond. Tracht dan ook dit moment wekelijks vrij te houden in je agenda.
- Als je een les niet aanwezig kan zijn, verwittig je vooraf de Sensei op het nummer 0475 39 51 64. Indien je verschillende lessen niet aanwezig bent zonder te verwittigen, kan de Sensei beslissen dat je niet meer welkom bent in de dojo.
- Train nooit onder invloed van alcohol of drugs en let op het effect van medicijnen. Train ook nooit in de besmettelijke fase van een ziekte.
- Bied je aan om de dojo netjes te houden. Als je iets vuil ziet ruim het dan gewoon op. Als je het zelf niet kan, vraag het dan aan iemand die het wel kan.
- Nieuwe leerlingen kunnen 2 proeflessen volgen om zodoende een gemotiveerde beslissing te kunnen nemen. In een dojo vraagt de leerling volgens de traditie aan de Sensei of hij/zij les mag volgen, waarna de Sensei de leerling al dan niet uitnodigt om de les(sen) bij te wonen. De Sensei aanvaardt of weigert een leerling. Als de leerling wordt aanvaard, dient de inschrijving en de betaling van het inschrijvingsgeld te gebeuren tussen de laatste proefles en de volgende les.
- Betaal je inschrijvingsgeld en de kosten voor materiaal op tijd zonder dat men er naar moet vragen. Breng de leraar niet in de ongemakkelijke positie om naar het geld te moeten vragen. Wanneer je niet betaalt, getuigt dit van gebrek aan respect voor de dojo en de leraar.
- Het betalen van inschrijvingsgeld geeft geen enkel recht, het toont slechts je dankbaarheid en bereidheid tot deelname.
- Van ALLE leerlingen wordt er verwacht dat ze ook in het dagelijkse leven eerbied en respect zullen opbrengen voor de mensen en hun omgeving. Men verwacht dat zij geweld uit de weg zullen gaan, zowel in woord als in daad.

Hiërarchie

- Als een Aikido leerling bezet je een zekere plaats in de dojo hiërarchie. Aan de top van deze structuur staat natuurlijk de Sensei. Onder hem of haar zijn er leerlingen van verschillende graden. De leerlingen die boven jou staan zijn de Sempai de lagere zijn de Kohai. Het Sempai-Kohai systeem is doorgedrongen vanuit de Japanse cultuur. Het is niet de intentie om een soort superioriteit te creëren maar eerder een plaats waar iedereen op de hoogte is wat zijn taken inhouden en ze te vervullen.
- Behandel uw Sempai met respect en steun hun inspanningen om uw Sensei te helpen. Leer van hen. Zij zijn ook geweest waar jij nu staat. Ieder van hen heeft van uw Sensei geleerd, afhankelijk van de individuele capaciteit. Elk van hen kan een unieke kijk of variatie hebben opgenomen dat de andere gemist hebben.
- Behandel uw Kohai met aanmoediging en ondersteuning. Ze zijn onder uw toezicht. Zij rekenen op jou om te leren en kijken naar je op, meestal blindelings. Wees voorzichtig dat je het respect waard bent dat ze je geven en doe alles wat binnen je bereik ligt om hen te helpen in hun training. Bovenal wees niet heerszuchtig en ben je bewust van de zin: onthoudt uw plaats en ontwikkel nederigheid.
- In het geval dat de Sensei nog niet aanwezig zou zijn, is het aan de hoogste in rang om er voor te zorgen dat de les op tijd kan starten. De leraar wordt dan aangesproken als Sempai.
- De gevorderden bewaken de gedragslijn van de dojo en tonen daarmee hun competenties en kwaliteiten. Wanneer de leraar ingrijpt, heeft de gevorderde leerling ruimte voor verbetering en groei.

Ter voorbereiding van de les

- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Zorg dat je teen- en vingernagels kort geknipt zijn, dit ter voorkoming van verwondingen.
- De keiko gi (oefenkledij) en de hakama (broekrok) dienen proper te zijn en op de juiste manier te worden gedragen met respect voor de dojo en de traditie. Draag geen storende sieraden zoals ringen, armbanden, ... Heb je iets rond je pols dat niet kan verwijderd worden en dat anderen kan verwonden (bvb. Festivalbandjes), dek deze dan veilig af.
- Kom op tijd, de les start om 20u30. De bedoeling is dat je in keiko gi klaarstaat aan de zaal.
- Neem je voorzorgen alvorens de les begint (toiletbezoek, drinken, ...) zodat je de volledige duur op de tatami (oefenmat) aanwezig kan zijn.
- Iedereen in een dojo kan een taak toegewezen krijgen om alles vlot te laten verlopen. Hierbij ben je een deel van het geheel dus dien je je taak kordaat en op een zorgvuldige manier uit te voeren. Bvb. Het plaatsen van de foto van O Sensei, het klaarleggen van de wapens van de Sensei,...
- Informeer voor de les de Sensei over een eventuele blessure of handicap. Informeer tijdens de les ook je oefenpartners.

Bij het betreden van de dojo

- Bij het betreden van de dojo groet je de kamiza (ereplaats waar een foto van de Aikido stichter Morihei Ueshiba staat).
- Wij zijn een school, dus bij het betreden van de dojo teken je het aanwezigheidsregister.
- Rond de tatami dient er orde te zijn. Leg persoonlijke spullen tegen de muur en leg de wapens neer naast de tatami aan de zijde tegenover de kamiza, gerangschikt op grootte. Indien de locatie het toelaat, het grootste het dichtst naar de kamiza.
- De afstand tussen de kleedkamers en de tatami overbrug je met slippers om de tatami proper te houden. Je betreedt de tatami uitsluitend blootvoets of op tabi (Japanse sokken). Ontdoe je van je slippers bij het betreden van de tatami, door met je hakken tegen de tatami te tikken. Zo kun je bij het verlaten van de mat gemakkelijk weer in je slippers stappen.
- Na het betreden van de tatami groet je opnieuw de kamiza.
- Op de tatami is eten en drinken niet toegestaan; ook snoep en kauwgom niet.

Aanvang van de les

- Bij de aanvang van de les nemen de leerlingen in anza (kleermakerszit) of bij voorkeur in seiza (op de knieën) plaats op de tatami aan de zijde tegenover de kamiza. Bij seiza rusten de handen op de bovenbenen en de ruimte tussen de knieën bedraagt ongeveer 2 vuisten voor de mannen, voor de vrouwen raken de knieën elkaar aan. Vanuit het oogpunt van de Kamiza gezien zitten de leerlingen met de hoogste rang links. Nieuwe leden sluiten steeds rechts aan.
- De Sensei neemt plaats op de tatami aan de zijde waar de kamiza staat.
- Als de Sensei heeft plaatsgenomen start hij met 'mokuso' (kom tot rust) een meditatiemoment. De handen voor de navel, de vingers links over rechts gevouwen, de duimen tegen elkaar. De Sensei beëindigt de meditatie met 'mokuso yame' (kom uit rust)
- Daarna groet iedereen gezamenlijk de kamiza. Hierbij buig je naar voren, plaats je eerst je linkerhand op de mat, vervolgens je rechterhand. Je plaatst je handen met je wijsvingers en duimen tegen elkaar, zodat zij een driehoek vormen. Hierna groeten de leerlingen de Sensei met de begroeting: 'Onegaishimasu' (geef mij les alstublieft)
- Als je te laat bent, verstoort dan de les niet en wacht aan de rand van de mat op toestemming van de Sensei om te mogen deelnemen.

Tijdens de les

- Wanneer de Sensei spreekt dan zwijgen de leerlingen, wil je iets zeggen dan vraag je het woord.
- Op de tatami geeft enkel de Sensei les. Als je een oefening niet verstaat, vraag dan uitleg aan de Sensei en niet aan een medeleerling.
- Uitleg die de Sensei geeft aan een specifieke leerling is afhankelijk van de evolutie van die leerling en is niet bedoeld voor andere leerlingen.
- Een krijgskunst beoefenen is een potentieel gevaarlijke bezigheid waar veel wordt gevergd van de aandacht van de beoefenaars. Vandaar dat wij geconcentreerd en in stilte oefenen.
- Probeer tijdens de les het praten te vermijden. Meestal heeft het geen nut en vaak voldoet een simpel gebaar. Indien praten toch nodig blijkt, spreek dan zacht zodat je de les niet stoort.
- Buig naar de Sensei wanneer je door hem gevraagd wordt als uke (om een techniek voor te tonen). Volg nauwgezet zijn richtlijnen en wacht tot hij het teken geeft dat je kunt aanvallen. Het niet navolgen van deze afspraak kan schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid! Als de Sensei zich richt naar de andere leerlingen om hen uitleg te verschaffen, dan kniel je op één knie, maar steeds klaar om opnieuw aan te vallen. Buig naar de Sensei als hij aangeeft dat je terug naar je plaats mag en ga zo snel mogelijk terug naar je zitplaats.
- Na het tonen van een techniek nodigt de Sensei zijn leerlingen uit om deze te oefenen. Een kohai (beginner) nodigt dan een sempai (gevoerde) uit om te oefenen. Voor je de oefening start, begroet je je partner. De kohai is eerst uke (de aanvaller), de sempai is eerst nage (de verdediger). Je voert als aanvaller twee keer de aanval linkshandig uit en daarna twee keer rechtshandig. Daarna groet je elkaar en wissel je van rol. Dit doe je tot de Sensei 'yame' (stop) roept of in zijn handen klapt. Op dat moment groet je de partner weer als dank voor de training en ga je zo snel mogelijk terug naar je zitplaats. Neem opnieuw plaats of in anza of bij voorkeur in seiza.
- Als je als uke tijdens een oefening in een klem zit en je pijngrens wordt overschreden, dan geef je dit aan door te klappen tegen je bil, de grond of iets anders. Je mag ook 'yame' of 'stop' zeggen. De nage moet hier altijd rekening mee houden en zijn klem verslappen voordat hij zijn oefening verder uitvoert.
- Het is belangrijk om veilig te werken! Iedereen wil graag aangenaam trainen. Onnodig gebruik van kracht of doelbewust tegenwerken waar dit niet realistisch is, is uit den boze. Bedenk dat in aikido de verdediger in principe altijd eerst een atemi (slag of stoot) geeft aan uke, voordat hij zijn techniek uitvoert. Dit betekent dat uke sowieso zijn greep wat moet lossen, zodanig dat nage de techniek kan uitvoeren. Op training voeren wij deze atemi niet uit (te gevaarlijk), maar doen we alsof. Dus moet de aanvaller het spel meespelen en wat meegaan in de beweging. Dat is ook de reden waarom een oudere persoon kan doorgaan met plezier te hebben in zijn training tot ook zijn doel van zijn training bereikt is.
- Houd ook de brandveiligheid in het oog. Wees je bewust van uitgangen en de locatie van blusapparaten.
- Blijf tijdens de training attent, gedisciplineerd en oplettend. Zo ontwikkel je vaardigheden als zanshin, een voortdurende en compleet bewustzijn van je omgeving en fudoshin, het onverstoortbaar blijven ondanks dat er inbreuk op je gestel wordt gepleegd.
- Wanneer je een wapen ter hand neemt, breng je eerst een staande groet met het wapen naar de kamiza. Dit geldt eveneens wanneer je het wapen weer aan de kant legt. De snijkant van het wapen is bij het groeten steeds naar jezelf gericht.
- Gebruik nooit zonder toestemming de wapens van een medeleerling.

- Loop niet tussen twee oefenende partners door.
- Niet stoeien op de tatami. Dit leidt tot irritatie, onrust en kan leiden tot blessures.
- Als je tijdens de les de tatami wilt verlaten, vraag je eerst toestemming aan de Sensei. Zo voorkom je dat als er iets ernstigs aan de hand zou zijn, men je niet uit het oog verliest.
- Bij een blessure of verwonding onderbreek je de training om de blessure te (laten) verzorgen zodat deze niet erger wordt. Meld je hiervoor bij de Sensei.
- Als de Sensei advies komt geven tijdens het trainen, buig je naar hem of haar voor en na het advies. Probeer in alle bescheidenheid de aanwijzingen te doorgronden en op te volgen en ga daarover niet in discussie met de Sensei. Je bent immers te gast in de dojo. In het traditionele onderwijs heet de status van de leerling monteï of monka. Zo heeft ieder huis zijn regels en is de bezoeker die zich hieraan niet houdt niet langer welkom.
- Wees tolerant naar anderen. Laat het aan de Sensei over om op- of aanmerkingen te maken.
- Beoefen nooit een techniek die je nog niet is aangeleerd.

Bij het afsluiten van de les

- Aan het einde van de les neemt iedereen weer in anza of bij voorkeur seiza plaats.
- Als de Sensei heeft plaatsgenomen start hij met 'mokuso' opnieuw een meditatiemoment. De Sensei beëindigd de meditatie met 'mokuso yame' (kom uit rust)
- Daarna groet iedereen gezamenlijk de kamiza. Hierna groeten de leerlingen de Sensei met de dankzegging 'Domo arigato gosaimashita' (bedankt voor de les)
- Na de les kunnen er graden worden uitgedeeld of kunnen er mededelingen worden gedaan. Blijf dus zitten en wacht op een teken van de Sensei dat de les is beëindigd.
- Indien je een hakama draagt vouw je die netjes en volgens de etiquette op.
- Voor het verlaten van de tatami groet je de kamiza.
- Stap bij het verlaten van de tatami in je slippers.

Na de les

- Zorg ervoor dat de zaal netjes wordt achtergelaten, dat alle materiaal van onze dojo zorgvuldig in de kast wordt opgeborgen en dat deze degelijk wordt afgesloten. Zorg ervoor dat deuren die naar buiten leiden degelijk afgesloten zijn.
- Voor het verlaten van de zaal groet je de kamiza.

Evaluatie

- Het traditioneel aikido kent geen examens. Kyu graden worden door de Sensei uitgedeeld op basis van voldoende uren training, vooruitgang en inzet.
- Op een bepaald moment in je evolutie beslist de Sensei, geheel volgens de traditie van het Aikido, dat je een hakama (broekrok) mag dragen. De hakama wordt door de dojo aangekocht en uitgeleend aan de leerling zolang hij bij de dojo is ingeschreven. Als de leerling stopt, geeft hij zijn hakama terug aan de dojo.

Financiën

- Jaarlijks worden er één of meerdere evenementen georganiseerd om de dojo aan het publiek kenbaar te maken en/of om de kas te spijzen. Van alle leerlingen wordt verwacht dat zij zich hier ten volle voor inzetten.

Inbreuken op de dojo regels en etiquette

- ERNSTIGE inbreuken op de etiquette worden niet getolereerd en kunnen leiden tot onmiddellijke uitsluiting uit de dojo.
- De Sensei kan leden uitsluiten die zich schuldig zouden hebben gemaakt aan ongewenste daden of inbreuken die het aanzien en de eer en de goede naam van andere leden of de school schade zou berokkenen.
- Het inschrijvingsgeld zal in beide bovenstaande gevallen niet terugbetaald worden.

Arigato (bedankt),

Jullie Sensei,

Chris Kiekens

