

## Enkele DoJo regels (Erpe-Mere):

- Aikido beoefen je niet enkel als je 'tijd en zin hebt' maar is een engagement die je aangaat ten aanzien van jezelf en je medeleerlingen.
- 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 dinsdagavond. 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. Indien je verschillende lessen niet aanwezig bent zonder verwittiging kan de Sensei beslissen dat je niet meer welkom bent in de Dojo.
- Kom op tijd, de les start om 20u, bedoeling is dat je dan omgekleed klaarstaat aan de zaal.
- Zowel bij het binnenkomen als het verlaten van de zaal (DoJo) wordt er gegroet.
- De telaarcomers mogen de DoJo pas betreden na toestemming van de Sensei.
- Gedurende het oefenen verlaat niemand de Tatami zonder toestemming van de Sensei.
- Wanneer de Sensei spreekt dan zwijgen de leerlingen, wil je iets zeggen dan vraag je het woord.
- De zithouding dient ten alle tijden te worden gerespecteerd, ofwel zit je in Seiza ofwel in Anza.
- Indien je om medische redenen bepaalde oefeningen niet kan uitvoeren of indien je tijdens het oefenen gekwetst geraakt dien je de Sensei hiervan te verwittigen.
- In Erpe-Mere wordt de Tatami telkens opnieuw uitgelegd. Iedereen krijgt hierbij een taak toegewezen om dit zo vlot mogelijk 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.
- De wekelijkse les duurt 2 uur. Neem je voorzorgen alvorens de les begint (toiletbezoek, drinken,...) zodat je de volle 2u op de tatami aanwezig kan zijn.
- Ook rond de Tatami dient er orde te zijn. Leg de wapens om de juiste plaats en op de juiste manier.
- Op de mat beweeg je bij voorkeur blootvoets, naast de mat lopen we enkel rond met schoeisel.
- Dit schoeisel dient dan ook aan de rand van de Tatami te worden geplaatst indien men zich op de Tatami begeeft.
- Heb respect voor de Sensei en je medeleerlingen. Je betreedt de Tatami verzorgd.(haar, nagels, ...)
- De Keikogi en eventueel de Hakama dienen op de juiste manier te worden gedragen met respect voor de Dojo en de traditie.
- Luister naar wat de Sensei zegt en niet wat medeleerlingen je vertellen, tracht het babbelen tijdens de les tot een minimum te beperken.
- Na de les wordt de Tatami opnieuw opgestapeld. Ook hierbij wordt verwacht dat iedereen een handje toesteekt. Hierdoor zal het opruimen vlot verlopen en kunnen we allen samen de zaal verlaten.
- Zorg ervoor dat de zaal netjes wordt achtergelaten, al onze matten op de juiste plaats worden gestapeld en dat alle materiaal van onze Dojo in de kast wordt opgeborgen en deze degelijk wordt afgesloten.
- Het is geenszins toegelaten om in de dojo beeldmateriaal (foto's, film, livestream,...) te maken zonder de betrokken personen hiervan op de hoogte te brengen en zonder toestemming van de Sensei.

Arigato (bedankt),

Jullie Sensei

Joris