

# Etiquette voor Aikido training

Op deze pagina lees je de gebruiken bij Aikido en de huisregels van onze Aikido groep.

## De Dojo

De ruimte waar de Aikidotrainingen gehouden worden, heet dojo. In de dojo tref je de mat (tatami), die ingedeeld wordt in een centraal gedeelte, de kamiza en een gedeelte voor de leerlingen, de shimoza. Aan de kamiza bevindt zich het portret van de grondlegger van het Aikido, Morihei Ueshiba. Aan de shimoza-zijde zitten de leerlingen op volgorde van rang. De gevorderden zitten links van de kamiza en de beginners rechts, dit geldt alleen voor het begin en het einde van de les. Tijdens de trainingen geldt geen zit- volgorde. Daarnaast gelden er een aantal regels die te maken hebben met respect voor de ruimte en met respect voor elkaar. Deze regels zijn er ook om de lessen gestructureerd en veilig te laten verlopen.

## Het groeten

Bij het binnenkomen in de dojo maak je een staande buiging (ritsurei) Voor de aanvang van de les zit iedereen in seiza, d.w.z. op de knieën, met de voeten gesloten naast elkaar, en de handen op het bovenste deel van de dijbenen. Als de leraar binnenkomt, stopt iedereen met praten en maakt een of meer rechte rij(en). Op een teken van de leraar groeten de leraar en leerlingen het portret van Morihei Ueshiba uit respect voor zijn Aikido. Daarna groeten de leraar en leerlingen elkaar met de woorden: "one gai shi masu", wat zoveel betekent als "wij groeten u beleefd". Tijdens de les maak je iedere keer een korte ritsurei naar je partner bij het begin van de oefening en aan het eind. Ook deze buiging heeft met respect voor elkaar te maken. De les eindigt weer in seiza, het in orde brengen van je kleren, een groet van de leerlingen en leraar aan het portret van Morihei Ueshiba en een groet van de leerlingen aan de leraar. Daarna groet je zittend af voor de partner waar je het laatste mee hebt getraind. Bij alle 'bedank' groeten zegt men: "domo arigato gozaimashita", wat betekent "wij bedanken u voor deze les". Als je de dojo verlaat groet je weer met een ritsurei. Dit laatste geldt ook als je onverhoopt de dojo tussentijds moet verlaten en weer binnenkomt.

## **Algemeen**

Voor de les wordt de mat geveegd. Van leerlingen wordt verwacht dat zij hiertoe het initiatief nemen. In de praktijk pakt de eerste die de dojo binnenkomt de bezem, zodat we snel kunnen beginnen. Tijdens de lessen volg je de instructies van de leraar. Als de leraar een techniek voordoet, zit iedereen in seiza. Als je dat niet kan vanwege knieblessures of iets dergelijks, kun je in overleg met de leraar in kleermakerszit zitten. Houd je aan de oefening die is voorgedaan en ga niet zelf experimenteren. Laat het corrigeren van technieken aan de leraar over.

## **Er wordt niet of zo weinig mogelijk gepraat.**

Kom op tijd! (Ook voor verkleden!) Als je toch te laat komt en de les is al begonnen, groet je in de richting van het portret, gaat in seiza zitten, maakt een zarei en wacht op een teken van de leraar om deel te nemen aan de les. Verlaat de zaal nooit zomaar tijdens de les. Is het om de een of andere reden onvermijdelijk, vraag dan eerst toestemming aan de leraar. Deze is namelijk verantwoordelijk voor wat er gebeurt tijdens de training, en moet dus weten wanneer er iets aan de hand is. Water drinken, naar het toilet gaan en dergelijke doe je voor of na de les. Wees voortdurend alert! Als de leraar na het oefenen van een techniek afklapt, ga dan zo snel mogelijk zitten. Volg de instructie met aandacht. Let op de veiligheid, kijk goed om je heen! Bezoekers zijn welkom om mee te trainen. Dit met toestemming van de leraar. Ook van hen wordt verwacht dat ze de les volgen zonder te storen en volgens de regels.

## **Kleding en hygiëne**

Aikido wordt beoefend in een wit judopak (keikogi). Dit is vanzelfsprekend schoon gewassen en heel of versteld. Vrouwen dragen een T-shirt of ander ondergoed onder hun pak. Aikidoka zonder graad of met kyu-graden dragen een witte band (obi) om hun middel. Yudansha (aikidoka met 1e dan of hoger) dragen een zwarte obi en een hakama (Japanse wijde broekrok). Zorg dat je kleding tijdens de training op orde blijft, en wijs elkaar daar zonedig op. Draag slippers! Zet ze als je de mat opgaat netjes neer langs de rand, zodat je er meteen in kan schieten als je even weg moet. Als je lang haar hebt, bind het dan stevig bij elkaar zodat het niet in de weg zit. Draag geen ringen, oorbellen, horloges of andere sieraden tijdens de training, ze kunnen tot verwondingen van jezelf of anderen leiden. Zet bij voorkeur ook je bril af. Als je niet zonder kan, is het raadzaam een sportbril te gebruiken. Let erop dat je schoon gewassen de mat op komt. Dit geldt vooral voor je voeten. Maak zo nodig ook vooraf gebruik van douche en kraan in de kleedruimte. Houd de nagels van je handen en voeten kort.

## **Buiten de Dojo**

Als je voor langere tijd ziek bent of om andere redenen een tijdje niet kan komen trainen, laat dit dan weten aan de instructeur. Neem waardevolle spullen mee de dojo in en laat dojo en kleedruimte na afloop netjes achter!

## Aanvullende informatie

Hieronder wordt een overzicht gegeven van bepaalde aikido termen en hun betekenis. Het betreft een overzicht van de zaken die van belang zijn voor een beginnende aikidoka. Hoe eerder je de Japanse benamingen kent, hoe makkelijker de les te volgen wordt qua uitleg.

## Japanse termen

### Algemeen

Ukemi: *Valbreken, letterlijk vertaald; het ontvangen met het lichaam*

Mae ukemi: *voorwaarts rollen*

Ushiro ukemi: *achterwaarts rollen*

Shikko: *'lopen' op de knieën*

Tai sa bakki: *lichaamsverplaatsing (3 varianten: irimi, tenkan en irimi tenkan)*

Tori: *degene die zich verdedigt (techniek uitvoert)*

Uke: *degene die aanvalt (techniek ontvangt)*

## Seiza en groeten

Hier volgt een korte uitleg hoe het zittend groeten uitgevoerd behoort te worden. Allereerst is de rug recht en dien je niet ineens gezakt te zitten. De zithouding is op de knieën met de tenen uit de mat. De schouders zijn ontspannen. De handen rusten op de bovenbenen. Deze zithouding op de knieën noemen we seiza.

Het groeten gaat als volgt:

- Plaats de linker hand voor je op de mat en hou de vingers bij elkaar
- Plaats nu je rechter hand naast je linker hand op de mat. De middel- en de wijsvinger raken elkaar aan. Je handen vormen nu een driehoek.
- Buig nu voorover tot aan je ellebogen. Zorg hierbij dat je niet je hoofd laat hangen, zodat er in je nek gekeken wordt.
- Kom terug omhoog en plaats eerst de rechterhand weer terug op het bovenbeen.
- Plaats nu de linker hand weer terug op het boven been. Nu zit je weer in de houding van waaruit je bent gestart

## Dutch Aikikai Foundation

Zoals je misschien al weet is Aikikai Den Helder aangesloten bij de Dutch Aikikai Foundation (DAF) en staat in direct contact met de Hombu Dojo in Tokyo (hoofdkwartier). De DAF maakt op haar beurt onderdeel uit van Aikido Nederland welke de erkenning heeft van het NOC-NSF. De graden die je behaalt zullen dus internationaal erkend zijn.

Het advies is om regelmatig op de website te kijken van de DAF ([www.dutchaikikaifoundation.nl](http://www.dutchaikikaifoundation.nl)). Hier kun je allerlei informatie terugvinden over alle stages (trainingen gegeven door leraren met 4<sup>e</sup> dan en hoger) die georganiseerd worden. Daarnaast gebeurt er ontzettend veel op het Nederlandse aikido gebied. Dit kan je allemaal terugvinden op de nieuwspagina.

## Tot slot

Dit is een kort overzicht van zaken die van belang zijn voor een beginnende aikidoka. Probeer vertrouwd te raken met de inhoud hiervan. Het spreekt voor zich dat er nog veel meer te vertellen valt. Probeer daarom zoveel mogelijk aanwezig zijn op de reguliere lessen. Hier wordt gedurende de tijd steeds meer uitgelegd en geoefend. Iedereen bepaalt zijn eigen vooruitgang. De mensen die veelvuldig aanwezig zijn zullen dus de meeste progressie boeken. Op deze groep mensen worden de lessen gebaseerd, om het voor iedereen interessant en boeiend te houden.