

## Dojo Etikette

Für eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt im Dojo.

### Im Dojo

- Komm pünktlich zum Training, lieber etwas früher. Wenn du später kommst oder früher gehen musst, grüsse alleine ein oder aus.
- Verbeuge dich jeweils Richtung Shomen, wenn du die Matte betrittst und verlässt.
- Ziehe deine Schuhe aus, wenn du das Dojo oder die Galerie betrittst. Hausschuhe stehen zur Verfügung oder bring deine Eigenen mit.
- Hilf beim Matten wischen vor und nach dem Training.
- Die Benutzung der Küche steht allen offen. Spüle und räume benutztes Geschirr weg. In der Garderobe bitte nicht essen.

### Im Training

- Judo Gis sind zu bevorzugen, Karate Gis sind akzeptabel.
- Das Training beginnt und endet mit dem Begrüssungsritual: Verbeugung in Seiza zuerst zum Shomen, dann zu Sensei.
- Auch das Training mit einer/einem PartnerIn beginnt und endet mit einer Verbeugung. Tue dasselbe mit der/dem LehrerIn, wenn du Instruktionen bekommst.
- Sei rücksichtsvoll und freundlich mit anderen Teilnehmenden.
- Sei hilfsbereit und geduldig gegenüber weniger erfahrenen SchülerInnen.
- Trainiere mit Energie, aber sei aufmerksam in Bezug auf das Wohlbefinden und die Sicherheit von dir selbst und Uke. Es ist „Nages“ Verantwortung, dass „Uke“ sicher rollt und fällt.
- Klopfe auf die Matte oder deinen Oberschenkel, damit Nage weiss, dass er/sie genug Druck bei einem Festhalter ausübt und diesen stoppen soll.
- Trainiere mit einem Minimum an Konversation. Wenn du verwirrt bist, frage um Hilfe.
- Dreh dich vom Shomen weg, wenn du dein Gi richten musst.

### Hygiene und Gesundheit

- Als Aikidokas halten wir persönliche Hygiene hoch und waschen Hände & Füsse vor dem Training.
- Halte dein Gi sauber.
- Zehen und Fingernägel sind kurz geschnitten (Verletzungsgefahr).
- Verwende wenn möglich keinen Nagellack (Streifen auf der Matte).
- Vermeide starke Parfüms oder Deos.
- Lege Schmuck ab und kaue keine Kaugummis während dem Training.
- Wenn du krank bist, nimm dir eine Auszeit vom regelmässigen Training und lass Infektionen oder andere Krankheiten ausheilen.

### Wie wir Respekt und Achtsamkeit verstehen

Respekt ist ein Ausdruck der Achtsamkeit. Respekt ist etwas, was in sich selber steht, nicht ausschliesslich ich vor dem andern, auch Respekt vor sich selber. Achtsamkeit ist nicht nur ein Mittel der Übung. Achtsamkeit ist auch eine Dimension der Begegnung. Das Miteinander wird durch Respekt und Achtsamkeit geregelt. Sich verbeugen heisst Respekt vor allen Dingen. Respekt ist auch ein anderes Wort für Dankbarkeit.