

GEDRAGSCODE en DOJO-ETIQUETTE

Aikido Acacia Dojo`s

Algemene gedragsregels

- Iedereen is welkom in onze Dojo en we zorgen ervoor dat iedereen er zich thuis voelt.
- **Respect is een zeer belangrijk gegeven in de filosofie van onze budo. Respect voor jezelf, respect voor elkaar, respect voor de leraars, respect voor de Dojo en respect voor het Aikido.**
- Er wordt getraind op een manier waarbij de gezondheid van de beoefenaar en het correct ethisch handelen gewaarborgd wordt (met specifieke aandacht voor situaties met (verhoogd) risico op blijvende letsels, gelijkwaardigheid van beoefenaars, ...).
- De beoefenaar wordt beschermd tegen negatieve effecten zoals stress, prestatiedruk, dopingmisbruik, intimidatie, pestgedrag, machtsmisbruik, agressie en geweld.
- Er wordt respect getoond voor anderen, ongeacht hun geslacht, culturele achtergrond, geartheid, herkomst, sociale status of handicap.
- Regels en reglementen zijn gekend en worden gerespecteerd.
- Er wordt zorg gedragen voor het eigen materiaal, het materiaal van de dojo en de sportaccommodatie.
- Er wordt specifieke begeleiding en aandacht besteed aan kinderen door rekening te houden met hun ontwikkelingsniveau en eigenheid, zowel fysiek als mentaal: kinderen zijn geen volwassenen in een kleiner formaat.
- De positieve waarden in de jeugdsport worden nagestreefd (Panathlonverklaring).

Sensei en Senpai

- Wees er je van bewust dat je als lesgever een voorbeeldfunctie hebt en verantwoordelijk bent voor wat je aanbrengt.
- Wijs je leerlingen op het belang van veiligheid oa. door het gebruik van degelijk persoonlijk lesmateriaal, het verbieden van het dragen van potentieel kwetsend materiaal (sieraden, horloges, ...) en het creëren van veilige lesomstandigheden.
- Als lesgever besteed je aandacht voor het gedrag van de beoefenaars tijdens , voor en na de les.
- Laat de veiligheid en gezondheid van je beoefenaars primeren

Beoefenaars:

- Wees steeds eerlijk over blessures of gezondheidsproblemen, zelfs wanneer je beschikt over een geldig medisch geschiktheidsattest. En deel deze met de lesgever en/of Dojo-Cho.
- Draag zorg voor je eigen veiligheid en die van je medebeoefenaars door het verzorgen van je persoonlijke hygiëne (nagels kort houden, propere kledij, ...) en geen potentieel kwetsend materiaal (horloges, sieraden, ...) te dragen.
- Bij het oefenen draag je steeds zorg voor de veiligheid en het welbehagen van je partner.

Ouders

- Wees steeds positief door je kind aan te moedigen en enthousiast te zijn..
- Respecteer de beslissingen van de lesgevers en van de Dojo-Cho.
- Leer je kind om de regels na te leven en de regels van de fair play in acht te nemen.
- Zie toe op de persoonlijke hygiëne en propere kledij van je kind.

Toeschouwers

- Wees respectvol jegens de beoefenaars en de lesgever.
- Gebruik geen obscene, racistische of beledigende taal en/of gebaren.

Het niet volgen van deze regels kan leiden tot uitsluiting uit de dojo

Regels in de aikido dojo : Dojo-etiquette

De dojo-etiquette komt voort uit oude gedragstradities. Deze gaan uit van de eerbied voor het verleden, het heden en de toekomst. Deze eerbied wordt uitgedrukt in een **gedragscode van beleefdheid en respect voor de ander**. Ook de dojo; de omgeving en de ruimte waarin men zich op 'de weg' (DO) begeeft, behoort volgens deze gedragscode met eerbied te worden betreden. De dojo-etiquette kan worden gezien als een ondersteuning van het tot uitdrukking brengen van de ware budo-gedachte.

De grondlegger van Aikido Morihei Ueshiba heeft dat zo aangegeven: "Budo is het leven van liefdevolle bescherming, en leven „schenken“, de evolutie bevorderen van alles wat is of bestaat". De dojo-etiquette die bewust wordt nageleefd, doet bij de beoefenaar vanzelf een meer oprechte en positieve houding ontstaan. Een eerste basis voor harmonie en vrede, die aan de Aikido beoefening een vruchtbare grond biedt voor een nog verdere ontwikkeling van deze kwaliteiten

Trainingsgeest

Iedereen helpt mee om de dojo voor aanvang van de les in orde te maken en deze na afloop weer op te ruimen. Het is dus gewenst om voor de les op tijd aanwezig te zijn. Mocht je onverhoopt arriveren nadat de les al is begonnen, kleedt je zo snel mogelijk om en begeef je geruisloos naar de tatami (mat) en wacht op het teken van de leraar om aan de les deel te nemen.

Oefen altijd met plezier. Een positieve instelling (enthousiasme, vreugde) wordt op prijs gesteld. Dit komt de sfeer in de dojo alleen maar ten goede.

De dojo is er in de eerste plaats voor praktische oefeningen. Soms wordt wel gelegenheid gegeven tot het stellen van vragen. Maar wil je per se iets vragen of heb je verdere uitleg nodig, geef dat dan netjes aan.

De leraar wordt met „Sensei“ aangesproken. Zowel bij aanvang van de les, wanneer de Sensei de mat betreedt, als bij het beëindigen van de les hoort iedereen in seiza (zithouding op de knieën) plaats te nemen aan de rand van de mat en hoort het stil te zijn.

Wanneer de Sensei het einde van een oefening aangeeft, stop dan meteen, groet en bedank je partner en spoed je naar de rand van de mat om plaats te nemen.

Tijdens instructies of uitleg van technieken door de Sensei, hoort het stil te zijn en hoort de aandacht gericht te zijn op wat de leraar laat zien of verteld.

Tijdens instructies of uitleg van technieken door de Sensei, zit iedereen aan de rand van de mat in seiza (zithouding op de knieën), of met de benen gekruist in „kleermakerszit“. Dit doe je ook als je vermoeid bent en even op adem wilt komen. Neem altijd een actieve houding, dus geen hangende of liggende houding aan. Als je even aan de kant moet/wilt wachten, tijdens bijvoorbeeld de voorbereidende valoefeningen of bij enige uitleg is het ongepast en slordig om tegen de muur te hangen. Blijf rechtop staan of ga zitten in seiza of „kleermakerszit“.

Nadat de Sensei een oefening heeft laten zien of iets heeft uitgelegd, groet af, zoek snel een partner, groet je partner en begin aan de oefening.

Oefen alleen de leerstof die aangeboden wordt en ga niet zomaar iets anders doen of op eigen houtje je met andere technieken bezighouden. De aanwijzingen of oefeningen van de Sensei of Senpai worden zonder tegenspraak aanvaard.

Bedenk dat de trainingstijden betrekkelijk kort zijn. Benut elke minuut om te leren door praktisch te oefenen. Verspil geen tijd aan niet relevante activiteiten. Na een worp of andere uitgevoerde techniek meteen opstaan en doorgaan met de oefening. Herhaal de oefeningen zoveel mogelijk in de tijd die daarvoor gegeven wordt.

Als je bij het oefenen, bij werpen en rollen, elkaar of anderen onverhoeds raakt, is het op zijn plaats je direct te verontschuldigen. Wees altijd, maar vooral bij het oefenen met de jo of bokken, alert en bewust van de anderen in je omgeving. Beschouw het als jouw verantwoordelijkheid dat je uke (partner), je andere medeleerlingen en jezelf niets overkomt. Wees bewust van wat je doet en wat er om je heen gebeurt.

Tijdens de oefeningen is het aan te bevelen je partner zoveel mogelijk te stimuleren door zelf soepel te werken, zodat de ander zijn/haar technieken beter kan uitvoeren. Probeer dus zoveel mogelijk mee te geven en werk niet tegen door te blokkeren of je bewust gespannen te houden. Ontspannen en met concentratie trainen, geldt als een vanzelfsprekendheid.

Hanteer je trainingsmateriaal met het nodige respect. Je aikido gi (oefenkleding), je bokken (houten oefenzwaard), jo (houten oefenstaf) en tanto (houten oefenmes) horen in goede conditie te verkeren en buiten de les om netjes bewaard te worden.

Tijdens de training wordt de mat niet zonder toestemming van de Sensei verlaten.

De regels die voor de dojo gelden, worden in acht genomen.

Groeten

Als je de tatami (mat) op gaat, plaats dan eerst je slippers aan de rand van de mat en maak vervolgens, terwijl je rechtop staat, een lichte buiging vanuit je middel. Dit is de traditionele Japanse groet. Dit doe je ook als je na de training weer van de mat af gaat.

Het is gebruikelijk de Sensei na een algemene, klassikale of persoonlijke uitleg te groeten, door middel van deze buiging (hetzij zittend of staand).

Als je, na de algemene klassikale instructie van de Sensei, met iemand wilt oefenen, maak dit dan duidelijk met een buiging naar de persoon toe. Deze uitnodiging behoort, eveneens door middel van een buiging, door iedereen zonder tegenspraak of afwijzing te worden aanvaard.

Na afloop of onderbreking van de oefening groet je elkaar weer op dezelfde wijze met eventueel daarbij nog een vriendelijk bedankje.

Aan het begin van de les wordt gezamenlijk gegroet richting de Kamiza (de foto van O-Sensei, de grondlegger van Aikido; Morihei Ueshiba en daarna wordt de Sensei gegroet. Onder het buigen worden de volgende woorden uitgesproken: "Onegai shimasu" (uitspraak: Onegai sjimas), wat beschouwd kan worden als "een beleefd verzoek om met elkaar te mogen trainen". (In dit geval is het een beleefd verzoek aan de Sensei om aan zijn lessen te mogen deelnemen).

Aan het eind van de les wordt gezamenlijk gegroet richting de Kamiza en daarna wordt de Sensei gegroet. Onder het buigen worden de volgende woorden uitgesproken: "Domo arigato gozaimashita" (uitspraak: domo arigato gozaimasjta), wat vertaald kan worden als "Hartelijk dank voor de les".

Hygiëne

De aikido gi (oefenkleding) moet in een aanvaardbare hygiënische staat gehouden worden. Wees zelf uiteraard ook altijd proper en fris.

De slippers zijn een deel van de kleding en dienen buiten de mat gedragen te worden. Het is niet gewenst dat de matten met slippers worden betreden, ook niet na afloop van de les.

De nagels van handen en voeten horen kort geknipt te zijn ter voorkoming van verwondingen.

Om dezelfde reden van veiligheid worden er geen sieraden gedragen tijdens de training.

Ook om praktische en veiligheidsredenen is het voor mensen met lang haar raadzaam om het haar samen te binden of te vlechten.

De dojo en kleedruimten dienen schoon en op orde gehouden te worden.

Andere aandachtspunten

Mobieltjes en andere apparaten die de training kunnen verstoren dienen uit gezet te worden.

Ze zijn ook niet welkom in de kleedruimtes

Het is een voorrecht om de hakama van de Sensei op te vouwen. De Sensei hoeft dat niet zelf te doen.

Het is ieders taak de regels en etiquette in acht te nemen en anderen die zich er niet van bewust zijn er vriendelijk op te attenderen. Wees respectvol naar elkaar, ongeacht aan welke zijde van de boodschap je staat.