

Regeln des Aikidojos-Bremen

Die vorliegenden Regeln des Aikidojos sollen allen Trainierenden (jap. *Budoka* 武道家) in unserem Übungsort (jap. *Dojo* 道場) zur Orientierung dienen.

In ihnen spiegeln sich unser Respekt wider: Respekt sowohl im Umgang miteinander (und mit sich selbst), als auch in Beziehung zu unserem Dojo. Denn alle klassischen japanischen *Budokünste* verstehen die äußere Form (jap. *Kata* 型) und die innere Haltung (jap. *Kokoro* 心) des *Budoka* als eine Einheit, und nicht getrennt voneinander.

Mögen alle Aikido-Übenden im Sinne des
Ai (Harmonie 合) *Ki* (Energie 氣) *Do* (Weg) 道
intensives und erkenntnisreiches Training (jap. *Keiko* 稽古)
in unserem Dojo erleben.

1. Im Eingangsbereich wechseln wir von Straßenschuhen zu den sog. „**Zoris**“, die wir im Umkleidebereich und im WC tragen, um das Dojo sauber zu halten.
Es stehen Gästezoris in den gekennzeichneten Fächern im Zori-Schrank bereit.
2. Beim Betreten des Umkleidebereiches aus dem Eingangsbereich überschreiten wir die **Holzschwelle** mit dem japanischen Schriftzeichen für „Do“ (der Weg), um vom Alltagsbewusstsein ins Do-Bewusstsein zu wechseln. Bitte niemals auf die Holzschwelle treten.
3. Die **Räume** (Umkleideraum, das WC und die Duschen) werden von allen benutzt.
Ausnahme: Frauen steht ein abtrennbarer Umkleidebereich optional zur Verfügung.
4. Wir waschen die gepflegten **Füße**, um den Trainingsraum sauber zu halten.
5. Beim **Betreten des Übungsraumes** grüßen wir mit einem Nicken die *Kamiza* an (Bild von M. Ueshiba und der Aikido-Kalligraphie). Bevor wir die Matte betreten, ziehen wir die *Zoris* aus.
6. **Sitz einnehmen** und **einstimmen**: Zu Trainingsbeginn setzen wir uns gegenüber der *Kamiza*, hinten, in der Mitte beginnend, in eine geordnete Reihe im *Seiza* (Kniesitz) oder Schneidersitz so, dass zwischen den Personen noch zwei Handbreit Platz ist.

Der Lehrer oder die Lehrerin beginnt das Training (jap. *Keiko*) im *Seiza* mit einer kurzen mentalen Einstimmung zur Konzentration, daher sollten alle pünktlich da sein.
7. Danach **verbeugen** wir uns erst gemeinsam vor der *Kamiza* und dann vor dem Lehrer bzw. der Lehrerin mit den Worten „*Onegai shimasu*“ (Ich bitte Sie). Bei der Verbeugung geht erst die linke und dann die rechte Hand vor uns zu Boden, der Kopf berührt nicht den Boden, die Wirbelsäule bleibt dabei gerade und stabil.
8. Nach einer Aufwärmphase beginnen die **Übungen**. Wir setzen uns für die Vorführung und Erläuterung in eine Reihe, es folgen eine kurze Verbeugung zum Lehrer bzw. zur Lehrerin und dann das Finden einer Partnerin oder eines Partners. Diese Person wird wiederum mit einer kurzen Verbeugung begrüßt und ebenso nach der Übung verabschiedet. Jeder übt mit jedem, unabhängig vom Grad des Könnens (Anfängergeist) und wechselt zu jeder Übung die Partnerin bzw. den Partner. (Ausnahme: Bei Stock und Schwert üben wir in einer Trainingseinheit meist mit derselben Partnerin bzw. demselben Partner.)
9. **Trainingsende**: Das *Keiko* endet erneut im *Seiza*, es folgt eine kurze Konzentration, wir verbeugen uns erneut vor der *Kamiza* und dann vor dem Lehrer bzw. der Lehrerin; diesmal mit den Worten „*Domo arigato gozaimashita*“ (die höflichste Form von „Vielen Dank“). Zum Schluss verbeugen wir uns noch mit denselben Worten vor der Person, mit der wir zuletzt geübt hatten. Anschließend verlassen wir die Matte mit einem letzten Gruß an die *Kamiza*.
10. Das **Reinigen** und **Putzen** des Dojos ist unsere gemeinsame Aufgabe. Es wird in Absprache organisiert oder individuell durchgeführt. (Info siehe Reinigungsliste im Dojo)