

Aikido dojo etikett

Etikettsregler för hänsyn och säkerhet i träningslokalen



Morihei Ueshiba

合氣道 AIKIDO

Aikido dojo etikett

Om Aikidon:

Aikidokonsten kommer från Japan och den som uppfann den hette Morihei Ueshiba. Han kallas **O'sensei** som betyder stor lärare. **Ai Ki Do** betyder ungefär den harmoniska kraftens väg. I aikido tävlar vi inte mot varandra, i Aikido görs tekniker tillsammans och inte mot varandra. Därför tar vi hand om varandra. Det är viktigt att man har roligt på träningen för då trivs man och då lär man sig lättare och då kommer man gärna till nästa träningspass igen, och nästa, och nästa.

Träningslokal:

Den träningslokal som vi tränar aikido kallas "**dojo**". Dojos centrum brukar markeras med bild på O'sensei och japanska ordet Aikido. Mattan som vi tränar på heter tatami på japanska. Mattan är gjord av mjukt plastmaterial för att vi inte skall skada oss när vi faller och den är ganska känslig. Därför går vi inte med skorna på mattan utan enbart barfota. Om det redan pågår träning så väntar du tyst på att ditt pass skall börja. Man skall inte störa dem som tränar.

Hygien:

Tvätta fötterna och händerna och använd tofflor till och från mattan. Därför är det viktigt att våra fötter är rena och naglar kortklippta.

Naglarna på händer och fötter skall vara kortklippta och dräkten bör tvättas ofta. Klockor, halsband, ringar, och andra smycken skall tas av innan träningen så man inte skadar sig själv eller sina kompisar.

Tuggummi eller karameller eller annat som kan andas in eller fastna i luftvägar skall man inte ha i munnen under träningen.

Ordning:

Du skall ha bytt om i god tid före träningens start. Om du kommer när träningen redan har börjat, vänta på lämpligt tillfälle och stig in på mattan. Under hälsningsakterna och när instruktören förklarar tekniker och ger instruktion skall det vara tyst. Bugga sittandes och säg "**onagai-shimasu**" mot instruktören. När instruktören ger dig tecken att du är välkommen på mattan så kommer du in. När du skall sätta dig i leden ställ dig i så fall längst bort eller i bakre raden av de redan sittande om första raden redan är full.

Aikido dojo etikett

Hälsning:

När du stiger in på mattan bugga mot "**shomen**" centrum i träningslokalen. Den är oftast utmärkt med japanska tecken för aikido och aikido skaparens Morihei Ueshibas bild. Bugga mot instruktören efter varje instruktion, Man brukar säga "**hai**" istället för ja och "**onegaishimasu**" istället för jag skall göra mitt bästa. Innan träningen börjar brukar alla ställa sig på led i sittandes "**seiza**" ställning. Ryggen rak, magen fram, händerna på knäna. Tränaren brukar då säga "**mokuso**" meditera och alla försöker släpa vardagen och fokusera inombords på den träning som börjar. När instruktören klappar och säger "**mokuso jame**" så slutar meditationen.

Instruktören brukar säga "**shomeni rei**" för att alla tillsammans hälsar på shomen centrum i dojon som är markerad med O'senseis bild. Sedan om instruktören som vi kallar lärare "sensei" har en assistent hälsar de på varandra och till slut hälsar de på eleverna. Ibland säger den högst graderade eleven "**sensei ni rei**" vilket menas att eleverna skall hälsa på instruktören. Om instruktören säger "**otagani rei**" menar han att ni skall hälsa på er partner. Bugga mot din partner före ni börjar träna med att säga "**onegaishimasu**" och efter varje avslutad teknik tackar du med att säga "**domo arigato**", tack så mycket. Efter passet tackar du alla du tränat med genom att säga "**domo arigato gozaimashita**". I visa klubbar tackar man bara den siste man tränade med. I visa klubbar ställer sig folk i leden beroende på hur de är graderade, i andra klubbar ställer de sig i led utan att tänka på det. Oavsett vilka regler din hemmaklubb har respektera den klubbs regler där du tränar.

Uppvärmningen:

När man kommer till träningen är musklerna och lederna kanske lite stela och kalla. Därför börjar vi alltid passet med att värma och mjuka upp muskler och leder med försiktiga rörelser. Vi rullar på huvudet, viftar med armarna, sträcker på benen och ryggen. Man tittar på vad instruktören gör och försöker göra likadant. Alla räknar och gör övningar tillsammans så gott de klarar av, om man inte kan hinna eller är skadad så gör man det i egen takt.

Aikido dojo etikett

På mattan:

I aikido gör man tekniker tillsammans. Respektera din partners signal att släpa och släpp omedelbart! (klapp i mattan med hand eller fot eller på partners kropp) Det hjälper oss att undvika skador och ha roligt tillsammans. Att göra tekniker tillsammans "**awase**" betyder att vi inte är onödigt hårda och att vi lyssnar på varandras tecken och anpassar vår teknik till partnern. Ingen briljerar över varandra oavsett hur ung eller gammal man är, hur duktig eller nybörjare man är, om man är för tun eller för tjock eller annat. Vi gör tekniker 4 gånger vardera. Två vänster och två höger, en **omote** och en **ura** och sedan byter vi. Den som attackerade gör tekniken och den som gjorde tekniken börjar attackera. Det är viktigt att följa och fokusera på tekniken och partnern så ni inte skadar varandra. Se till att hålla ögonen på era kompisar runt om så ni inte faller på varandra. Fokusera på den teknik ni skall göra. Lyft hand och fråga instruktören om du är osäker. Informera instruktören om du måste lämna mattan för att dricka vatten, gå på toa eller är skadad. Försökt hinna med att träna med alla, speciellt nybörjarna behöver få träna med högre graderade för att känna sig välkomna och att utvecklas. Man kan lära sig av alla. För att vi skall kunna koncentrera oss på våra tekniker och trivas är det viktigt att högljud tal, skrik, svordomar inte skall förekomma på en träningslokal som dojo är.

Utanför mattan:

Lär inte ut eller demonstrera aikidotekniker utanför mattan. Detta för att inte skada eller skadas. Man skall värma upp sina muskler och leder innan man börjar träna. Be istället kompisarna komma ner till dojon och provträna aikido. Hjälptill med att hålla rent, ordning och reda i dojon. När vi går hem säger vi sayonara, hej då.

Aikido dojo etikett

Kort ordlista

onegai-shimasu,
domo arigato,
domo arigato gozaimashita,
hai,
mokuso,
mokuso jame,
uke,
nage, tori
ikkyo,
nikkyo,
sankyo,
yonkyo,
gokyo,
ura,
omote,
ai hanmi,

guaky hanmi,

migi hanmi,
hidari hanmi,
shomeni rei
sensei ni rei
otagani rei
Shomen uchi
Yokomen uchi
Kata dori
Katate dori
Sayonara,
Ich ,
Ni ,
San,
Chi ,
Go,
Rok,
Shich,
Hatch,
Ku,
Ju,

Betydelse

jag vill göra mitt bästa
tack så mycket
tack så väldigt mycket
ja
börja meditera
sluta meditera
den som attackerar, slår eller greppar
den som gör självförsvarstekniken
första tekniken
andra tekniken
tredje tekniken
fjärde tekniken
femte tekniken
teknik görs bakom ukes rygg, roterande
teknik görs framför ukes mage, rakt framåt
normal ställning, god dag god dag. Båda har
samma fot och hand framme
omvänd ställning de ene har höger fot frame,
den andre har vänster fot frame
höger ställning, höger fot frame
vänster ställning, vänster fot frame
hälsa shomen
hälsa instruktören
hälsa träningspartnern
slag mot huvudet
slag mot tinningen från sidan
enhandsgrep mot axeln
enhandsgrep mot handleden
Hej då
ett 1
två 2
tre 3
fyra 4
fem 5
sex 6
sju 7
åtta 8
nio 9
tio 10