

# DOJO

## DE DOJO REGELS.

- **Hygiëne**
- Met schone en frisse kleding deelnemen.
- De voorgeschreven budogi op de juiste wijze dragen.
- Geen hemd of shirt onder de gi dragen, *behalve dames zij zijn verplicht een wit T-shirt te dragen.*
- Geen sieraden en dergelijke toegestaan op de mat.
- Lange haren samenbinden met een elastiek zonder scherpe of harde delen.
- Beschikken over een goede lichamelijke hygiëne. Zoals : korte schone nagels, frisse adem, schone haren, schone voeten enz.
- Op weg naar de mat, op slippers of ander schoon schoeisel.
- Met blote voeten de mat betreden.
- **Begin les.**
- Bezoekers dienen zich rustig bij de ingang te melden bij de leraar.
- Op tijd op de les verschijnen.
- De Dojo Cho heeft te alle tijden het recht iemand tijdelijk of permanent de toegang tot de Dojo te ontzeggen.
- Is de les nog niet begonnen begin zelf je eigen opwarming of veeg de mat.
- Ben je te laat, leg dan je spullen neer en wacht in seiza aan de rand van de mat, goed in het zicht, tot de leraar of hoofdassistent je een seintje geeft.
- De groet ceremonie in acht nemen. (z.o.z.)
- **Tijdens les.**
- De instructies van de leraar en/of zijn assistenten opvolgen.
- Niet zonder toestemming de les verlaten.
- Het aan en af groeten van je partner.
- Met diegene oefenen die jou daartoe uitnodigt of die als partner aangewezen wordt.
- Respect tonen voor je partner en verantwoordelijkheid kennen door de gedragsregels na te leven.
- Bestaande en tijdens de les ontstane wondjes verbinden en eventueel bloed van de mat verwijderen.
- Tijdens de uitleg op de juiste manier zitten of staan (dus niet liggen, tegen de muur hangen of aan je voeten zitten).
- Het beheersen van emoties en zorgen voor een positieve instelling.
- Bij het hebben van een vraag, rustig contact zoeken met de leraar. Wanneer deze je opmerkt dan je vraag stellen. Niet door de Dojo roepen tijdens de uitleg/les.
- Wanneer er een nieuwe uitleg volgt, de techniek afmaken waar je mee bezig bent.
- Bij het plaatsnemen langs de kant de leraar in de gaten houden, omdat deze je (non verbaal) kan uitnodigen om een techniek mee uit te leggen.
- Bij gebruik van wapens volgens de etiquette aan- en afgroeten.
- Respectvol met de wapens omgaan. Hiermee niet lopen zwaaien, in de mat steken, er op leunen of er mee gooien.



## Binnenkomst Dojo en groet ceremonie

Bij binnenkomst van de Dojo wordt de ruimte begroet.

Je wapentas leg je aan de rand van de mat, met de wapens er net zo uit dat ze direct gepakt kunnen worden, als daarom gevraagd wordt.

Ga hierna, aan de overzijde van de mat, tegenover het portret van O Sensei zitten, in een rij met je mede leerlingen.

Hierbij geldt de regel dat het van beginner tot gevorderd van links naar rechts loopt.

Daarnaast bepaald degene die rechts van je zit hoever je naar voren zit, zodat er een gelijkmatige rij gemaakt word.

Probeer ook een goede afstand achter je te houden zodat er nog mensen achter je langs kunnen lopen.

Zijn er twee of meer rijen houd dan voldoende afstand van de rij achter je zodat deze ook een volledige buiging kan maken.



### Voor Aikido

De leraar zal de Za zen beginnen, wat zittende meditatie inhoud.

Zodra de Za zen klaar is, zal de leraar zich keren naar het portret van O Sensei waarna er gezamenlijk gebogen wordt naar het portret.

Hierna keert leraar naar de rij met leerlingen welke hem begroeten met een buiging die terug beantwoord zal worden.

Hierna zal de opwarming staand of zittend beginnen.

Zorg hierbij voor een goede verspreiding over de mat, dat iedereen de leraar kan zien en er genoeg bewegingsruimte is voor iedereen.

### Voor Yawara

De leraar zal de Za zen beginnen, door "Mokuso!" te roepen.

Zodra de Za zen klaar is, zal de leraar "Mokuso Yame!" roepen en dan groeten de leerlingen en de leerlingen elkaar.

Hierna roept de leraar : "Ritsu Rei!". Wat staande groet betekend. Iedereen staat op en wederom groeten de leraar en leerlingen elkaar.

Hierna zal de opwarming beginnen.

Zorg hierbij voor een goede verspreiding over de mat, dat iedereen de leraar kan zien en er genoeg bewegingsruimte is voor iedereen.