

Pravidlá (etiketa) v Dojo

Správanie sa v aikido dojo sa podobne ako pri iných bojových umeniach riadi určitými pravidlami. Tieto pravidlá je potrebné dodržiavať z dôvodov bezpečnosti cvičiacich, preukazovania si vzájomnej úcty a z dôvodu zachovávania tradícií.

Vstup do Dojo:

Do dojo sa chodí **včas** pred tréningom (z dôvodu prípravy Dojo na tréning - rozloženie žineniek...). Pri príchode a odchode sa každý aikidoka (ten kto cvičí aikido) ukloní ku kamize (obrazu O'senseia). Do Dojo je **zakázané** vstupovať osobám pod **vplyvom alkoholu** alebo **psychotropných** či **návykových látok**.

Tréning:

Pri príchode a odchode z tatami sa každý aikidoka ukloní smerom ku kamize. Na tatami sa vstupuje v **čistom** cvičebnom úbore, s nakrátko **ostrihanými nechtami**, upravenými vlasmi (dlhšie vlasy stiahnuté gumičkou) bez akejkoľvek **bižutérie a žuvačiek**. Cvičí sa spravidla naboso (v prípade zdravotných problémov je možné nosiť čisté ponožky).

V prípade povrchových zranení je potrebné tieto zabezpečiť tak (prelepiť leukoplastom, obviazať obvazom), aby nedošlo k ich znovu obnoveniu alebo zhoršeniu. Aikidoka, ktorý má nejaké **zdravotné problémy**, oznámi túto skutočnosť na začiatku tréningu učiteľovi.

Ak niekto **zmešká začiatok tréningu**, po vstupe na tatami si sadne na jeho okraj a počká, kým ho učiteľ nevyzve aby sa zapojil do tréningu.

Na začiatku každého tréningu se sedí na päťach, v **seiza**, čelom ku kamize v jednom rade (od najvyššieho technického stupňa z prava) a čaká sa na hlavného učiteľa. Ostatní učitelia sedia v pravej časti tatami kolmo k žiakom. Po príchode hlavného učiteľa na tatami nasleduje pozdrav (hlboký úklon) medzi hlavným a ostatnými učiteľmi (sprevádzaný slovami **onagai šimasu**-žiadosť o tréning), pozdrav medzi hlavným učiteľom a žiakmi (opäť sprevádzaný slovami onagai šimasu) a pozdrav smerom ku kamize. Po pozdravoch sa vykoná krátke dychové cvičenie za účelom ukludnenia mysle a sústredenia sa na nadchádzajúci tréning. Toto dychové cvičenie je ukončené spojením dlaní (**gaššó**) a 4-násobným tlesknutím.

Následuje rozcvička, ktorú vedie hlavný učiteľ alebo ním poverený aikidoka. Po rozcvičke prichádza samotný tréning, kde učiteľ najprv niekoľkokrát predvedie precvičovanú techniku (s príslušným vysvetlením princípov a najčastejších chýb) a potom vyzve žiakov na cvičenie. Žiaci počas vysvetľovania učiteľa sedia v seiza alebo v lotose (nohy prekrížené pod sebou) spravidla čelom ku kamize (nikdy nie chrbtom). Po výzve učiteľa aby začali cvičiť sa postavia, vyberú si partnera a úklonom ho požiadajú o cvičenie. Počas cvičenia je potrebné dodržiavať **ohľaduplnosť** k ostatným cvičiacim, k zdravotnému stavu a technickej vyspelosti svojho partnera. Ukončenie precvičovania techniky signalizuje učiteľ tlesknutím dlaní. Partneri vzájomným poklonením sa ukončia spoločné cvičenie (poďakovanie za spoločné cvičenie) a posadia sa aby mohol učiteľ vysvetliť ďalšiu techniku.

Ukončenie tréningu je signalizované dvoma tlesknutiami učiteľa a prebieha rovnako ako začiatok (pozdravy kamize a učiteľovi), iba sa použijú slová **dómó arigató gozai mašita** (poďakovanie za tréning). Po pozdravoch žiaci počkajú kým

učiteľ neopustí tatami, potom sa pozdravia dvojice, ktoré naposledy spolu cvičili a všetci opúšťajú tatami.

V prípade **zranenia, nevoľnosti**, potreby ísť na **toaletu**, či **predčasného odchodu** z tréningu je potrebné toto oznámiť svojmu partnerovi s ktorým cvičíte a tiež učiteľovi.

