

Träningsråd och etikett för Aikidosektionen

När du kommer in i Dojon så stanna gärna upp fokusera på dagens träning, ett bra sätt är att buga in mot Dojon. På samma sätt kan man summera träningen när man lämnar Dojon.

Träningen börjar med att alla bugar mot Shomen (framåt) och sedan mot instruktören. Träningen avslutas på samma sätt. Med detta ingår eleverna och instruktören ett avtal att respektera varandra under träningen.

Kommer du försent till träningen så undvik att störa. Smyg in och sätt dig på mattan till rätt tillfälle ges för att hoppa in.

Under träningen så försöker vi ha en bra hållning då detta är väsentligt för Aikidon. Vi har inte armarna i kors, ligger på mattan, lutar oss mot väggen eller sitter på stolar eller liknade. Ett bra sätt att sitta är seiza eller agura.

Om du tränar för en japansk instruktör så tilltala honom med Sensei.

Det är viktigt ur säkerhetssynpunkt att alla är medvetna om när en övning pågår. Ett bra sätt att markera början och slut vid parövningar är att buga mot varandra. När det är dags att avsluta övningen klappar instruktören och då ska alla avbryta omedelbart.

Ta tillvara på träningstiden, när en övning är slut så slösa inte tid med onödiga moment. Om din tränare använder traditionen att sitta under instruktionen så sätt dig omedelbart på anvisad plats. På samma sätt, när instruktionen är klar så börja övningen på en gång.

Om du behöver lämna dojon under träningen så underrätta först din instruktör, bra om det skulle bli en fördröjd reaktion på en skada.

Vätskeintag bör ske under dagen så att du inte lider av vätskebrist under träningen. Om du ändå skulle behöver vätska under träningen så ta med en flaska så du slipper lämna Dojon.

För att inte skada dina kamrater eller dig själv så ta av ringar, klockor och smycken samt håll tå och fingernaglar kortklippta.

Håll din dräkt ren för allas trevnad.

Inga skor är tillåtna på mattan.

Slutligen ha gärna roligt på träningen.