

Dojo-Etikette des  
**Aikikan München e.V.**

Zentrum für Kampfkunst und Gesundheit

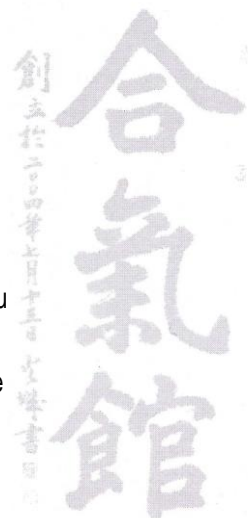
**AIKIKAN**  
 München e.V.

Kampfkunst und Gesundheit

In unserem Dojo (Übungsstätte) folgen wir den Ideen des Aikido-Begründers O Sensei Morihei Ueshiba:

**Präambel**

1. Alle Praktizierenden arbeiten zusammen, um eine positive Atmosphäre von Achtsamkeit und Respekt zu schaffen.
2. Es steht in der Verantwortung jedes Lernenden, Aikido-Techniken niemals dazu zu benutzen, eine andere Person zu verletzen oder sein Ego herauszustellen. Vielmehr üben wir uns beständig in Bescheidenheit. Aikido ist keine Methode des Straßenkampfes. Aikido-Techniken sind kein Mittel zur Zerstörung, sondern zur Entwicklung des Charakters des Einzelnen. Jeder / jede ist verantwortlich, keine Verletzungen zu verursachen. Du schützt Dich und Deine ÜbungspartnerInnen immer.
3. Du bist hier, um zu üben. Du zwingst anderen nicht Deine Ideen auf. Der Zweck der Übung ist die Klärung und Meisterung der eigenen, u.a. aggressiven, Energien, um den geläuterten Geist eines „Samurai“ (KriegerIn) zu verkörpern, indem Du Deine soziale Verantwortung entdeckst.
4. Es gibt im Aikido keinen Wettkampf, weder Sieger, noch Verlierer. Der Zweck des Aikido liegt nicht in der Bekämpfung oder Vernichtung eines äußeren Feindes. Vielmehr sind wir bemüht, uns mit dem eigenen Inneren, unseren Impulsen und Gefühlen zu konfrontieren und diese zu „beherrschen“. Die Stärke des Aikido liegt nicht in der Muskelkraft, sondern in der Flexibilität, Koordination, Kommunikation, Abstimmung, Kontrolle, Bescheidenheit und Hingabe.
5. Gegenüber dem Lehrer / der Lehrerin und anderen Übenden ist ein respektvolles Verhalten einzuhalten.
6. Jeder / jede hat andere Gründe und körperliche Möglichkeiten, Aikido zu praktizieren. Das akzeptieren alle, die das Dojo betreten. Wahres Aikido ist die adäquate, der jeweiligen Situation angepasste Anwendung von Begegnung und Energie. Die Grundlage dazu sind Technik und Form.
7. Du empfängst die Unterweisungen des Lehrers / der Lehrerin und führst deren Hinweise zum Training – Deinen Möglichkeiten entsprechend – aus.



Vereinsadresse: Aikikan München e.V.  
 Taxisstr. 56 80637 München  
 Tel + Fax 089 – 54 78 15 12  
 Email: info@aikikan-muenchen.de  
 Internet: www.aikikan-muenchen.de

Vorstand:  
 Bertram Wohak  
 Ludwig Meitzner  
 Matthias Schrödl  
 Anerkennung der Gemeinnützigkeit liegt vor

Bankverbindung  
 Aikikan München e.V.  
 IBAN:  
 DE77701693310000822493  
 BIC: GENODEF1SSB

Vereinsregister VR 71339  
 Amtsgericht München

## Verhaltensregeln

1. Du respektierst das Dojo und Deine Übungsmittel. Dein Übungsanzug (Keiko-Gi) ist sauber und ordentlich. Deine Waffen sind in gutem Zustand und, wenn sie nicht benutzt werden, aufgeräumt. Du benutzt nie den Gi oder die Waffen eines / einer anderen ohne dessen / deren Einverständnis.
2. Wenn möglich, solltest Du Dir vor dem Training die Füße waschen und keinen unangenehmen Körpergeruch verbreiten. Im Dojo trägt man Zoris oder andere Sandalen. Die Matten dürfen nie mit Schuhwerk betreten werden. Dies gilt auch beim Mattenaufbau.
3. Immer, wenn Du das Dojo und die Matte betrittst und verlässt, verbeugst Du Dich in Richtung Shomen und zum Bild des Begründers O Sensei Morihei Ueshiba, als Zeichen der Ehrerbietung und des Respekts. Du respektierst O Sensei und seine Lehre, wie sie vom Lehrer / von der Lehrerin verfolgt und weitergegeben wird.
4. Seiza ist die angemessene Art, auf der Matte zu sitzen. Mit Knieproblemen kannst Du auch mit überkreuzten Beinen sitzen.
5. Die Übungsstunde wird mit einer formellen Zeremonie (schweigendes Sitzen) eröffnet und beendet. Du bist rechtzeitig da und nimmst an dieser Zeremonie teil. Solltest Du jedoch einmal zu spät kommen, dann verbeuge Dich in Richtung zum Lehrer / zur Lehrerin, setze Dich still an den Mattenrand, mache diese Zeremonie für Dich und störe die bereits Übenden dabei nicht.
6. Wenn der Lehrer / die Lehrerin im Unterricht eine Übung zeigt, sitzt Du still und aufmerksam in Seiza. Nach der Demonstration verbeugst Du Dich zunächst zum Lehrer / zur Lehrerin und dann zu Deinem Partner / Deiner Partnerin und fängst dann unverzüglich an. Wir üben grundsätzlich mit allen, ohne irgend jemanden auszugrenzen. Klatscht der Lehrer / die Lehrerin ab, so ist dies das Zeichen, die Übungen zu beenden. Du begibst Dich unverzüglich zum Mattenrand, wo Du abkniest. Wenn du vom Lehrer / von der Lehrerin als Uke gewählt wirst, kniest du vorne auf der Matte zunächst ab um dann die Übung empfangen zu dürfen.
7. Auf der Matte ist das Sprechen auf das Nötigste reduziert: Aikido ist primär gefühlte und verkörperte Erfahrung.
8. Du respektierst diejenigen, die mehr Erfahrung haben (Sempai).
9. Wenn Du die gerade zu übende Technik kannst, und Du übst mit jemandem, der sie nicht kann, führst Du ihn / sie durch die Technik. Du versuchst jedoch nicht, den anderen / die andere zu korrigieren, solange Du nicht Sempai bist.
10. Während des Trainings verlässt Du die Matte nicht ohne triftigen Grund (z.B. Krankheit, Verletzung). Du meldest Dich beim Lehrer / bei der Lehrerin ab, damit er / sie sich nicht unnötig sorgt.
11. Die Matten müssen vor- und nach jedem Training auf- bzw. abgebaut werden, nötigenfalls sind sie zu saugen. Beim Auf- und Abbau helfen alle zusammen, auch Hakama-TrägerInnen, nachdem sie ihren Hakama zusammengelegt haben.
12. Jeder / jede ist verantwortlich, das Dojo, seine Räumlichkeiten und seine Umgebung sauber zu halten. Wer die Matte verunreinigt, bringt das sofort wieder in Ordnung; hier gilt das Verursacherprinzip.
13. Im Dojo sind Essen, Trinken, Rauchen, Kaugummikauen und das Tragen von Schmuck unangemessen und daher tunlichst zu unterlassen. Eingeschaltete Handy´s sind im Dojo verboten.
14. Wenn Du gewöhnlich regelmäßig trainierst und durch Krankheit, Urlaub oder andere Anlässe für kürzere oder längere Zeit verhindert bist, dann ist es guter Stil, Deinen Lehrer / Deine Lehrerin davon zu unterrichten. Dadurch zeigst Du Deine Ernsthaftigkeit und festigst Deine Beziehung.

## Auf dieser Dojo-Etikette basiert die Trainingsteilnahme in unserem Dojo.

Vereinsadresse: Aikikan München e.V.  
Taxisstr. 56 80637 München  
Tel + Fax 089 – 54 78 15 12  
Email: info@aikikan-muenchen.de  
Internet: www.aikikan-muenchen.de

Vorstand:  
Bertram Wohak  
Ludwig Meitzner  
Matthias Schrödl  
Anerkennung der Gemeinnützigkeit liegt vor

Bankverbindung  
Aikikan München e.V.  
IBAN:  
DE77701693310000822493  
BIC: GENODEF1SSB