



## **Dojoetikett**

*Inom all budo finns noggranna regler på hur man skall förhålla sig inför och under träningen. De enkla regler som finns nedan syftar bl.a. till att skapa enhet och harmoni under träningen.*

1. Kom alltid i tid till träningspasset.
2. Tag av alla smycken, örhängan, klockor och liknande innan passet, sätt din telefon på ljudlös.
3. Se till att fötterna är rena innan du går på mattan.
4. Se till att din träningsdräkt är hel och ren.
5. Buga mot centrum (shomen) när du går in i och ut ur dojon.
6. Lyssna och titta uppmärksamt på instruktören när han/hon berättar eller visar något.
7. Buga mot partnern när ni skall börja träna.
8. Träna tills instruktören avbryter, buga då mot partnern och sätt dig i seiza.
9. Försök träna med så många som möjligt under passet.
10. Anpassa träningen efter den du tränar med.
11. Be instruktören om lov om du behöver lämna mattan.
12. Gör alltid ditt bästa. Om du blir trött, kämpa på!

### **Japanska uttryck som förekommer under ett Aikidopass med ungefärlig översättning**

*“Mokuso” – meditation*

*“Shomen ni rei” - Buga mot Shomen*

*“Onegai shimasu” - Låt oss träna tillsammans*

*“Domo Arigato Gozaimashita” - Stort tack för det som varit (används vid passets slut)*