



DOJO REEGLID

O SENSEI REEGLID AIKIDO TREENIMISEKS

Aikido eesmärk on treenida vaimu ja keha ning kujuneda siiraks ja ausameelseks inimeseks. Kuna kõik tehnikad antakse edasi ühelt inimeselt teisele, siis ärge avaldage neid juhuslikele inimestele, sest nii võivad teadmisi hakata kasutama kurjategijad.

Aikido on tee, mis õpetab, kuidas tulla üksinda toime mitme vaenlasega. Õpilased peavad harjutama valvsust mitte üksnes eest, vaid ka kõrvalt ja tagant tulevate ohtude suhtes.

Treeningul peaks alati valitsema sõbralik ja meeldiv õhkkond.

Juhendaja saab õpetada vaid osa võitluskunstist. Selle mitmekülgset võimalust peab iga õpilane lakkamatu harjutamise ja treenimisega ise avastama.

Esmalt looge igapäevaselt treenides kehale harjumus liikuda ja seejärel minge üle intensiivsemale harjutamisele. Ärge tehke kunagi midagi ebaloomulikult ega ebamõistlikult. Seda reeglit järgides ei tee ka vanemad inimesed endale viga ja saavad harjutada meeldivas õhkkonnas ja hea enesetundega.

Aikidos otsustab üksainus rünnak elu ja surma, seega peavad õpilased hoolikalt järgima juhendaja õpetusi ega tohi üksteisega võistelda, et näha, kes on kõige tugevam.

DOSHU TÄIENDUS REEGLITELE

Õpilane ei omanda kunagi korralikku aikidod, kui ta ei järgi juhendaja õpetusi.

Aikido kui sõjakunstioskuse viimistlemine tähendab, et tuleb olla tähelepanelik kõige ümbritseva suhtes ja ei tohi jätta end üheski olukorras kaitseta (*suki*).

Harjutamine muutub meeldivaks ja mugavaks, kui on treenitud nii palju, et keha ei lase end valust häirida.

Ärge jääge rahule sellega, mida õpetatakse dojo's. Õpitud tuleb pidevalt läbi töötada, katsetada ja edasi arendada.

Treeningul ei tohi midagi teha jõuga või vägisi. Treenida tuleb nii, et see on kooskõlas keha, füüsiliste võimete ja vanusega.

Aikido eesmärgiks on saada sügavalt inimlikuks isiksuseks. Seda ei tohi kasutada oma ego upitamiseks.

DOJO REEGLID LÜHIDALT

Enne *dojo*'sse sisenemist pange selga oma *keikogi* (treeningriietus) ja siduge korrektselt oma *obi* (vöö). Kohe sisenemise järel kummardage *dojo* ukse juures seistes O Sensei (aikido asutaja) foto suunas. Astuge *tatami* (mattidega kaetud treeninguala) nurgale ja kummardage põlvili asendis uuesti O Sensei foto suunas.

Põlvili kummarduse õigesti tegemiseks jääge kandadele istuma (*seiza*). Seejärel pange esmalt vasak ja siis parem käsi enda ette *tatami*le nii, et põidlad ja nimetissõrmed moodustavad kolmnurga.

Kui *sensei* siseneb *dojo*'sse, peavad kõik õpilased istuma *seiza* asendis, näoga O Sensei foto suunas, ühte ritta (paljudes klubides tasemete järjestuses).

Treeningu alustamiseks kummardavad kõik õpilased koos *sensei*'ga O Sensei foto suunas. *Sensei* pöördub õpilaste poole ja ütleb „**Onegaishimas**“ („palun õpetage mind“) ja kummardab ning õpilased vastavad samamoodi (kummardus ja „**Onegaishimas**“).



DOJO REEGLID

Treeningu ajal on viisakas nii uuele kui ka vanale partnerile seistes kummardada. Kui juhendaja juhendab teid ja teie partnerit eraldi, siis on viisakas selle lõppemisel juhendajale kummardada. Seni, kuni juhendaja tegeleb teie partneriga, istuge *seiza* asendis tatamil.

Jälgige, et teie *keikogi* püsiks kogu treeningu aja korralikult kinni ja te olete korrekselt rõivastega kaetud.

Kui jääte treeningule hiljaks, oodake *dojo*'sse sisenemisega seni, kuni juhendaja on harjutuse näitamise lõpetanud. Oodake tatami kõrval, kuni *sensei* annab loa tatamile astuda ja tehke seejärel korrektne põlvili kummardus ning öelge „**Onegaishimas**“ („palun õpetage mind“).

Kui soovite lahkuda enne treeningu lõppu, on viisakas selleks *sensei*'lt luba küsida. Enne tatamilt lahkumist tehke korrektne põlvili kummardus.

Treeningu lõpus rivistuvad õpilased samamoodi nagu treeningu alguses. Juhendaja kummardab õpilaste suunas ja ütleb „**Domo arigato gozaimashita**“ („tänan, et mind õpetasite“) ning õpilased vastavad samamoodi (kummardus ja „Domo arigato gozaimashita“).

Dojo'st lahkumiseks tehke püsti ja põlvili kummardused samamoodi, nagu tegite sisenemisel, kuid vastupidises järjekorras.

Tatamile tulles ja sealt lahkudes peavad õpilased alati kandma *zori*'sid (sandaale) või muid samalaadseid jalanõusid.

Lugupidamisest kõigi osalejate suhtes jälgige, et teie *keikogi* on alati puhas ja terve, sõrme- ja varbaküüned lühikesed ning pikad juuksed kinni pandud. Järgige alati isikliku hügieeni nõudeid.

Järgige juhendaja nõuandeid ja õpetusi. Ärge rääkige tatamil olles kunagi midagi ebavajalikku.

Vigastuste ja kahju vältimiseks ei ole tatamil lubatud kanda ehteid, kellasid ega maiustusi jmt.

Olge tähelepanelik ja näidake üles lugupidamist oma treeningpartneri suhtes.

Dojo's harjutatakse ainult aikido tehnikaid. Ärge demonstreerige tatamil kunagi *dojo*'st väljaspool õpitut.

Dojo puhtuse ja korra eest vastutavad kõik osalejad.

Treeningtasu tuleb alati maksta õigeaegselt. Tagasimakseid ei tehta.

NÕUDED RÕIVASTUSELE

Algajatelt ei nõuta *keikogi* kandmist. *Keikogi* on traditsiooniline „valge pidžaama“, mida kannavad aikido ja paljude muude sõjakunstide praktiseerijad. Hästi sobivad spordipüksid ja T-särk. Lühikesed püksid pole siiski lubatud.

Kui teil on *keikogi* juba olemas, tuleb seda kanda valge vööga. Kui te ei tea täpselt, kuidas *keikogi*'t või *obi*'t (vööd) siduda, paluge mõnel vanemal õpilasel või juhendajal seda endale enne treeningu algust näidata. Meie praktiseeritava aikido stiili puhul ei kasutata *kyu* tasemete tähistamiseks värvilisi võid. Kõik *shodan*'i (musta vöö esimene järk - 1. *dan*) tasemest madalamal tasemel olijad kannavad valget vööd.

Meie *dojo*'s on aikido praktiseerijatel lubatud pärast *kyu* 3. järgu saamise järel kanda traditsioonilist *hakama*'t (musti pealispükse).

Teel riietusruumist tatamile tuleb midagi jalas kanda. Jalgadega prügi ja mustuse kandmist matile loetakse etiketi tõsiseks rikkumiseks. Olenemata sellest, milliseid jalanõusid kasutate, tuleb need jätta tatami serva juurde. Mattidele ei ole lubatud jalanõudega astuda.