

AIKIDO

Etiketa v bodech:

1. Pri vstupe i pri odchode z dojo sa patrí pokloniť smerom ku kamize, obrazu O'Senseia, prípadne smerom k čelu dojo. Ukloniť sa treba aj pri vstupe a odchode z tatami.
2. Nevstupujte na tatami v obuvi. Mimo tatami noste vždy prezuvky, ktoré si pred každým vstupom na tatami pekne uložte k ich okraju.
3. V prípade neskorého príchodu na tréning, počkajte na okraji tatami, kým si vás učiteľ nevšimne a nepovolí vám pripojiť sa k tréningu.
4. Ak počas cvičenia potrebujete z akéhokoľvek dôvodu odísť z tatami, neodchádzajte z tatami, ani z dojo bez vedomia a súhlasu učiteľa.
5. Neseďte na tatami chrbtom k obrazu zakladateľa. Neseďte s vystretými nohami, ani sa neopierajte o stenu. Sedzte v seiza, prípadne v tureckom sede - vždy však vzpriamený.
6. Necvičte s hodinkami, šperkmi či inými kovovými predmetmi.
7. Na tatami nepatria nápoje, jedlo, žuvačky a pod.
8. Rozprávajte čo najmenej, či už pri výklade učiteľa alebo pri samotnom cvičení.
9. Ak máte problémy s precvičovaným pohybom, či technikou, nevykrikujte na učiteľa. Skúste techniku odpozorovať od ostatných, prípadne počkať na vhodnú chvíľu a potom poprosiť učiteľa o radu a pomoc.
10. Príkazy učiteľa vykonajte ihneď, tak aby ste nezdržovali ostatných.
11. Počas cvičenia sa vyvarujte neslušnému chovaniu a hádkam. Správajte sa v rámci pravidiel slušného správania, nezabúdajte na ohľaduplnosť, slušnosť a opatrnosť.
12. Na tatami sa neprezliekajte. Snažte sa, aby váš cvičebný úbor bol čistý, bez silných vôní, či zápachov.
13. Udržujte nohy i ruky v čistote. Nechty na rukách i na nohách si udržiajte čisté a ostrihané.
14. Plaťte svoj členský poplatok vždy načas. Pokiaľ, z akéhokoľvek dôvodu, nie je možné aby ste zaplatili, obráťte sa na kompetentnú osobu – vždy je možné nájsť riešenie.
15. Pamätajte nato, že ste tu preto, aby ste sa niečo naučili a nie aby ste uspokojovali svoje ego. Pokora, skromnosť a chcieť sa niečo naučiť je preto najlepším prístupom k tréningu.
16. Každé, aj najmenšie zranenie – aj odreninu, točenie hlavy, nevoľnosť a podobne – okamžite hlásime trénerovi. V tréningu môžeme pokračovať až po zvolení trénera.

Hakama:

Je tradičný odev samurajov v Japonsku. Niektoré tradičné bojové umenia ako napríklad Aikido, Aikijutsu, Kendo, laido dodnes používajú tento druh odevu. Je viacero typov hakamy a je medzi nimi rozdiel. V aikido sa používajú čierne hakamy niekedy je možné sa stretnúť s indigo /tmavomodrou/ farbou alebo bielou. Postupne sa uviedlo do praxe používanie hakamy iba pre pokročilých cvičencov od 2.kyu, v niektorých dojo od 1.danu. Hakama neoznačuje nejaký stupeň, ale skôr duševnú, duchovnú a technickú vyspelosť adepta. Hakama by mala mať 7 záhybov (5 vpredu a 2 vzadu) ktoré znamenajú:

Yuki - odvaha, statočnosť, neohrozenosť

Jin - ľudskosť, láskavosť, vrelosť

Gi - spravodlivosť, povinnosť, celistvosť

Rei - etika, úcta, zdvorilosť

Makoto - úprimnosť, pokora, čisté srdce

Chugi - vernosť, presnosť, korektnosť

Meiyo - dôvera, vážnosť, česť

Nositeľ hakamy na seba jej nosením preberá plnú zodpovednosť pri presadzovaní týchto cností.