

Om uppförande

礼法

Om uppförande i dojon

En naturlig del av vår aikidoträning är *reiho* - de etikettsregler om uppförande som genomsyrar inte bara aikido utan alla japanska kampkonster - budo. Det kanske är svårt att inte ha en uppfostrande ton när man skriver om träningsregler i budo, men vi men vi har dem för att vi vill visa varandra hänsyn och för att trivas.

Många av de regler som vi kommer att nämna kan tyckas självklara. Ganska många av dem bygger på sunt förnuft och borde inte innebära någon större attitydförändring.

Vi riktar oss i första hand till er - klubbens barn och ungdomar. Vi vill att ni läser extra noga. Men här följer råd som även de vuxna kan reflektera över:

Förberedelser

Tofflor

Använd tofflor mellan omklädningsrummet och mattan. Om du går barfota drar du med dig smuts ner på mattan och förutom att det är ofräscht innebär det att du (och alla andra) måste sopa och skura mattan oftare och dessutom tvätta dräkten oftare.

Naglar

Håll naglarna kortklippta. Vi vill inte råka skada varandra eller oss själva med för långa, oklippta naglar.

Hygien & dräkt

Håll rent sådant som blir smutsigt för allas vår trevnad. Tvätta händerna och gärna fötterna också före träning. Tvätta dräkten regelbundet.

Smycken & dylikt

Klockor, arm- och halsband, örhängen och ringar m.m. skall tas av före träningen. De kan också skada dig själv eller din träningspartner.

Träningen

Gå upp på mattan

I all budo bugar man mot *shomen*, dojons huvudände varje gång man går på eller av mattan för att visa sin vördnad. Det gäller även oss.

Träningens början

När träningen börjar sitter alla i *seiza*, på knäna, och hälsar mot *shomen*. Därefter bugar man mot tränaren och säger: "onegai shimasu" [oneggaj shimass], som ungefär betyder "var snäll och lär mig".



Om man kommer sent

Skulle du av någon anledning vara sen finns det vissa regler man ska följa. Man sätter sig vid mattkanten, bugar mot *shomen* och väntar på lärarens tillåtelse att börja. Då bugar man igen, säger "onegai shimasu" och *först då* får man ta del i träningen.

Under träningen

Det kan vara bra att hålla i åtanke att det alltid finns någon som har tränat längre än en själv - be dem gärna om hjälp om det är något du undrar över. Förutom detta finns det andra saker att tänka på under träningens lopp:

- När läraren pratar eller visar en teknik ska du vara tyst och uppmärksam på vad hon/han gör.
- Om du vill något räcker du upp handen och väntar på att få ordet.
- När tränaren instruerar och pratar ska du koncentrera dig på hennes/hans armar, ben och fötter (titta inte på ansiktet).
- När din partner klappar-av ska du släppa greppet eller fasthållningen direkt.

- När du leder din partner i avslutningen på en kastteknik ska du släppa greppet om partnern så att hon eller han kan öva på att rulla.
- När du är träningspartner ska du vara följsam och låta partnern göra tekniken. På så sätt hjälper du och din partner varandra och kommer att kunna lära er teknikerna. Om du håller emot och triskas kommer varken du eller din partner att lära er något. Så behandla varandra med respekt och hjälp varandra.
- Gör tekniken fyra gånger - på höger och vänster sida och eventuellt både omote och ura (positiv och negativ form) och byt sedan roller och fortsätt att göra fyra gånger var till dess att läraren ger nästa instruktion.
- Om ni blir tre som tränar tillsammans gör ni fortfarande fyra gånger var. De två som är partner angriper då varannan gång.
- Ansträng dig att träna med alla (inte bara dina kompisar). På så vis kommer du att lära dig mera och din aikido bli bättre.

Träningens slut

Träningen avslutas som den inleds: alla gör *rei* (bugar) mot *shomen* och sedan mot tränaren. Nu säger man: "domo arigato gozaimashita" [dåmo arrigatåå gossaj mashta], vilket ungefär betyder "tack så mycket (för att jag fick lära mig)".

Räkneord

Som avslutning presenterar vi räkneorden från ett till tio. Det kan vara kul att kunna räkna på japanska när vi gör armhävningar och situps.

japanska	svenska	japanska	svenska
ichi [itch]	ett	roku [rock]	sex
ni	två	shichi [shitch]	sju
san [sann]	tre	hachi [hatch]	åtta
shi	fyra	ku [kju]	nio
go [gå]	fem	ju [dju]	tio