



## **Zitten**

seiza of indianenzit indien seiza niet mogelijk is.  
nooit met rug naar kamiza  
nadat sensei einde oefenreeks aangeeft  
wanneer sensei iemand in de buurt een individuele uitleg geeft is het ook toegestaan om zittend toe te kijken  
wanneer je gekwetst bent of te vermoeid of een bepaalde oefening niet kan doen op het einde van de les tot de leraar de tatami verlaten heeft of toestemming geeft om op te staan

## **Wapens**

in goede staat houden  
gerangschikt naast de tatami  
of in een geopende wapentas zodat ze vlug eruit kunnen  
gebruik je nooit van iemand anders zonder toestemming (idem voor kledij)  
stap niet over wapens: dit is een ontering  
punt en scherpe zijde altijd weg van de richting van de kamiza

## **Hygiëne**

handen en voeten gewassen - nagels geknipt  
slippers dragen tussen kleedkamer en tatami  
geen sieraden  
een noodzakelijk bril mag  
kleding wassen na 1 à 3 trainingen  
nooit roken in kleedkamers of dojo  
dames dragen wit T-shirt of wit topje onder hun pak

## **Tijdens de training**

bij afwezigheid van sensei neemt de hoogste in graad de les over  
focus je op de les en niet op andere dingen  
dojo is om iets bij te leren, niet om je te meten met anderen  
niet drinken of eten op tatami  
Niet spreken tijdens de les - enkel de leraar legt uit: is een Japanse gewoonte  
Dojo is geen speelplaats dus wees rustig en stil

## **Veiligheid**

matten mogen goed gelegd worden als er grote openingen zijn.  
Let op: doe dit niet tijdens de uitleg van de sensei  
laat je trainingspartner niet tegen een andere aikidoka vallen  
rollen of vallen best naar de buitenkant van de mat  
gegevens bezorgen die nodig zijn om iemand te kunnen verwittigen bij noodgeval.  
Bij ongeval: sensei waarschuwen  
wapens moeten altijd in orde zijn

## **Behandel bezoekers met eerbied**

**Als je niet weet wat te doen**, vraag het aan een oudere leerling of volg zijn voorbeeld.

**Bij examens** of bij het overhandigen van diploma's of geschenken de nodige aandacht schenken aan de etiquette