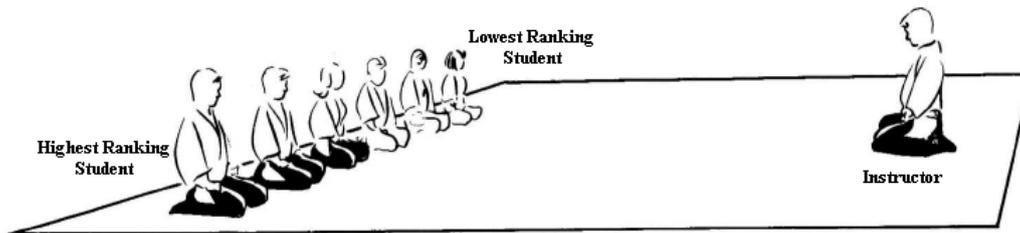




Die traditionelle Eröffnungs- und Abschlusszeremonie

Zu Beginn und zum Ende eines jeden Trainings erfolgt der **Gruß (Rei)** in Form einer **Verneigung**. Er ist die Ausdrucksform des Respekts und Grundlage jeder Etikette. Aikidoka, die den Gruß korrekt ausführen, bezeugen ihrem Lehrer und Partner Respekt und Dank; sie machen deutlich, dass sie wesentliche Prinzipien des Aikido verinnerlicht haben. Jede Übungseinheit beginnt und endet mit einer formellen Verbeugung (in Seiza, sitzend) in Richtung Shomen, gefolgt von einer Verbeugung zwischen Sensei und den Schülern. Die Verbeugungen in Richtung O- Sensei's Bild an der Shomen symbolisieren Respekt für den Geist und die Prinzipien des Aikido, sowie Dankbarkeit an O- Sensei für die Entwicklung dieses Weges. Das Klatschen bedeutet Einheit (Musubi). Wir senden eine Vibration aus mit dem ersten Klatschen und empfangen dann das Echo. Was die ausgesendete Vibration und das empfangene Echo beinhalten hängt von unseren geistigen Anschauungen und Einstellungen ab.



Einige notwendige Redewendungen

Während der Verbeugung zueinander in der Eröffnungszeremonie begrüßen sich Sensei und Schüler mit „**Onegai shimasu / Onegai shimasu, Sensei**“ (gesprochen: o- ne- gai schi- mass, sen- sey). Dies bedeutet frei übersetzt soviel wie „Bitte gib mir Unterricht“ bzw. „Bitte empfangen meinen Unterricht / Tue bitte was von Dir erwartet wird“. Bei der Abschlußverbeugung danken die Schüler Sensei durch „**Domo arigato gozaimashita, sensei**“ (gesprochen: doo- mo a- ri- ga- too go- sei- masch- ta, sen- sey), was die höflichste Form von „Vielen Dank“ ist.

Dojo und Matte

Das Dojo besteht aus dem allgemeinen Bereich mit Umkleideräumen, WC, Dusche, usw. sowie dem Trainingsbereich mit der Matte (Tatami). Die Matte hat eine dominante Seite, auch Shomen genannt, an der sich die Kamiza mit dem Bild von O-Sensei befindet. Diese (obere) Seite ist reserviert für den Lehrer (Sensei) und eventuelle Ehrengäste. Ihr gegenüber befindet sich die untere Seite (Shimoza), an der die Schüler - entsprechend ihrem Rang nach rechts aufsteigend - platznehmen. Rechts von der Shimoza befindet sich die Joseki, an der bei Anwesenheit von Ehrengästen oder Gast- Sensei die Lehrer platznehmen. Bei Platzmangel an der Shimoza können hier auch die Dan- Träger (Yudansha, Schwarzgurte) platznehmen; Aikidoka mit Schülergraduierungen (Mudansha) können dann an die linke Seite der Shimoza, die Shimoseki, ausweichen, so daß sie den Yudansha gegenüber sitzen. Die Sitzordnung an der Shimoza nach aufsteigendem Rang wird nur während der Eröffnungs- und Abschlußzeremonie einer Trainingseinheit eingehalten. Wenn sich die Schüler während des Unterrichts setzen, um weitere Erläuterungen und Demonstrationen zu empfangen, so wird **die am schnellsten erreichbare Sitzposition eingenommen**.

Besucher und Zuschauer...

... sind jederzeit willkommen. Einige Formen der Etikette müssen jedoch beachtet werden:

- Sitzen Sie bitte ordentlich – niemals mit den Füßen auf den Möbeln oder in lungerner Haltung.
- Bitte sprechen Sie nicht mit Leuten auf der Matte solange der Unterricht im Gange ist.
- Bitte verzichten sie während des Unterrichts auf Essen, Trinken und Kaugummi. Das gesamte Dojo ist Nichtraucherzone.
- Bitte unterhalten Sie sich nicht oder laufen umher wenn der Lehrer gerade demonstriert oder Erklärungen gibt. Das gilt auch während der Eröffnungs- und Abschlußzeremonie.