



Dojoregler

i Västerås Ki-Aikido klubb

Antagna 2022-01-21

Tillsammans hjälps vi åt att skapa en trivsamt och säker träningsmiljö för alla!

Introduktion

Kampkonster/kampsporter som Ki-Aikidon är en träningsform i grupp där möten och samverkan sker mellan människor. Dojoregler finns för att skapa en trygg, säker och trivsamt träningsmiljö i dessa möten genom att sätta ett antal få men väl genomtänkta gränser som alla är överens om att följa när vi tränar tillsammans.

Dojoreglerna finns i två utföranden:

- En **kort version** som är gjord för anslagstavla och utskick där informationen skall få plats på ett utskrivet A4 pappers ark.
- En **lång version** som är gjord för hemsida, GoogleDrive och pärm i dojon. Den innehåller motiveringar och förklaringar, tips till nybörjare samt matnyttig kunskap till alla.

Inslag av etikett

I kampkonst finns både regler och etikett i dojon. Regler skall följas medan etikett är av karaktären mer frivilligt. Etiketten härstammar vanligast från Japan precis som kampkonsten själv och är uttryck för att visa vördnad och respekt till instruktören, träningskamraterna, träningslokalen, vapnen och övriga materiella ting i dojon.

Vissa inslag av etikett är medskrivna i reglerna eftersom de är så pass starkt vedertagna i den dagliga träningspraktiken. Däremot är det viktigt att poängtera att ingen får straffas om de skulle missa eller slarva med etiketten. Exempelvis inte bugat sig när det förväntas. Etikett ska utföras av den tränandes egna goda vilja och förståelse för dess innebörd.

Vidare finns mer dojoetikett som beskrivs i annat dokument.

Överträdelse

Den som inte respekterar dojoreglerna och begår flera och återkommande överträdelser blir ett fall under klubbens föreningsstadgar kap2§2 och kap2§5, där styrelsen kan komma att ge ut en varning, stänga av eller utesluta medlemmen helt ifrån klubben.

Dojoregler

Kort version – På vår hemsida vasteraskiaikido.se kan du läsa längre förklaringar om de 31 punkterna.

Tillsammans hjälps vi åt att skapa en trivsamt och säker träningsmiljö för alla!

Tänk på innan du kommer till dojo:

Ordning:

1. Vara registrerad och ha betalat terminsavgiften innan du tränar. Detta bland annat för att du ska täckas av klubbens försäkring.
2. Kom i god tid till träningen så du hinner att byta om. Alla skall sitta i seiza på rad på mattan vid träningstidens början. Vid sen ankomst; anslut dig till gruppen diskret, men se till att instruktören vet att du är närvarande.
3. Träna inte om du är sjuk eller skadad.

Klädsel/hygien:

4. Följ klubbens rekommendationer för träningskläder, se hemsidan för detaljer.
5. Ta av klockor, ringar, smycken och dylikt.
6. Var alltid noga med din personliga hygien. Rengör både händer och fötter innan träning.
7. Inga starka lukter från parfymer eller tvättmedel får förekomma på grund av allergi.
8. Naglar på både händer och fötter ska vara kortklippta för att undvika skador.

Tänk på när du är i dojo:

Ordning:

9. Ta av skorna innan du beträder dojo.
10. Du har eget ansvar för dina värdesaker.
11. Alla hjälps åt att rengöra och hålla ordning i dojo, före och efter träningspasset.
12. Åskådare uppmanas vara tysta och undvika onödig kontakt med de som tränar.
13. Tränande föräldrar ansvarar själva för medtagna barn under träningspasset.

Förtäring:

14. Ingen förtäring av dryck eller mat på mattan. För detta hänvisas till köket. Vatten i träningsflaska är tillåtet.
15. Tugga inte tuggummi eller snusa under träning. Kan sättas i halsen eller falla ut.
16. Dojo är en rökfri lokal och du förväntas att inte lukta tobak under träning.
17. Inget brukande av alkohol eller narkotikaklassade preparat i dojo.

Tänk på när du är på mattan:

Ordning:

18. Instruktören har det yttersta ansvaret för säkerheten och trivselt på mattan. Följ alltid instruktörens råd och anvisningar.
19. Var tyst, koncentrerad och lyssna noga när instruktören visar en teknik. Handuppräkningsfrågor.
20. Börja aldrig träna en teknik innan instruktören gett sin tillåtelse att starta. Inled med bugning.
21. Avsluta övningen genast när instruktören ger sin signal för att bryta. Avsluta med att buga.
22. Informera alltid instruktören om du behöver gå av mattan under träningen eller lämna träningen i förtid.

Säkerhet:

23. Gör endast den teknik som instruktören anvisat eller som ni har överenskommit.
24. Respektera alltid din träningskompis signal om att hon/han markerar stopp/avbryt.
25. Anpassa nivån. Använd inte sådana kast eller hastiga fällningar, som din träningskamrat inte har tillräcklig fall eller rullteknik för att klara av.
26. Vapen (tanto-knivar, bokken-träsvärd, jo-trästav o.s.v.) ska behandlas med respekt. Lek eller kasta inte med vapnen.

Trivsel/trygghet:

27. Visa alltid vänlighet och respekt mot alla träningskamrater både på och utanför mattan.
28. Visa respekt och förståelse för andra aikidoformer, budoformer, kampkonster och kampsporter både i och utanför dojo.
29. Var inte överlägsen mot din träningskamrat om du är skickligare, hjälp henne/honom istället.
30. Var en bra "Uke" genom att inte sabotera när din träningskamrat ska öva in en teknik. Du ska hjälpa till att träna in tekniken så bra som möjligt tillsammans.

Övrigt:

31. Lär aldrig ut eller demonstrera Aikido-tekniker utanför dojo och mattan. Det kan vara riskfyllt!

Dojoregler i Västerås Ki-Aikidoklubb

Lång version

Tänk på innan du kommer till dojon:

Ordning:

1. Vara registrerad och ha betalat terminsavgiften innan du tränar. Detta bland annat för att du ska täckas av klubbens försäkring.

Den terminsvisa registreringen måste vara gjord och medlemsavgiften måste vara betald för att den tränande ska vara försäkrade på mattan. Hemförsäkringar täcker inte kampsport, så klubben har tecknat en egen skadeförsäkring för våra medlemmar via vårt överförbund Svenska Budo- och Kampsportsförbundet. Terminsregistreringen är dessutom för att klubben ska kunna få idrottsbidrag från Västerås stad och SISU Västmanland.

2. Kom i god tid till träningen så du hinner att byta om. Alla skall sitta i seiza på rad på mattan vid träningstidens början. Vid sen ankomst; anslut dig till gruppen diskret, men se till att instruktören vet att du är närvarande.

Den som är högst graderad ansvarar för att de som ska träna sitter ner på knä ("Seiza") på linjen innan träningen ska börja. (En linje framför den rödgröna gränsmarkeringen vid mattans kant mot köket.)

3. Träna inte om du är sjuk eller skadad.

Tänk på att inte träna om du till exempel är skadad, förkyld eller sjuk på annat sätt. Du kan smitta andra och riskerar att försämra din egen sjukdom eller skada. Dock finns det inget som hindrar att du kommer till lokalen (Dojo) under träningstiden och sitter på bänken och tittar på om du till exempel har en skada eller lättare förkylning. Att betrakta en träning från mattkanten kan också vara mycket lärorikt, samt att det så klart också är trevligt att träffa träningskompisarna, även om man själv inte har möjlighet att träna just den gången.

Hos oss kan du på eget ansvar fortfarande träna om du har kroniska smärta och ömhet efter skador. För att underlätta för alla på mattan att kunna bli varse och ta hänsyn till kan du markera på träningsdräkt eller kropp med röd vävtejp där du har ont. En rulle med röd vävtejp finns på en bestämd plats i klubbens förrådsskåp. Fråga om du inte hittar.

Klädsel/hygien:

4. Följ klubbens rekommendationer för träningskläder, se hemsidan för detaljer.

För nybörjare:

I början kan du träna i vanliga träningskläder som t-shirt och mjukisbyxor. Byxorna bör täcka benen som hjälper dig att undvika onödiga skrubbsår och liknande från mattan. Tänk också på att de kläder du väljer att träna i inte har dragkedjor eller andra vassa föremål som man kan riva sig på. I den fortsatta ordinarie träningen bör en dräkt införskaffas. Vid köp av dräkt hjälper vi dig med storlek och inköp.

Om du redan har dräkt, så kan du använda den redan från start. Dock ska ett vitt bälte användas oavsett tidigare erfarenheter från andra kampkonster.

Dogi och Hakama:

Vi tränar i vit träningsdräkt (Dogi eller kort Gi) bestående av byxor, jacka och bälte. Dogi-jackan finns anpassad för Aikido med kortare ärmar. Det är valfritt att ha t-shirt, linne eller inget under Dogi-jackan. Du ska helst inte träna i helt bar överkropp. Din träningsdräkt skall vara hel och ren. Kolla dräkten innan du packar ner den!

Bär dräkten korrekt med vänster överdel överlappande mot höger överdel. (Därför att tvärtom betyder att man har sorg enligt japansk sed.)

Efter avklarad 3 kyu-gradering får du börja träna med de blå/svarta byxorna (hakama) i din hemmadojo. Hakaman är ett arv från samurajernas träningsdräkt och stridskläder och har som syfte att dölja dina fötter från fiendens ögon. Hakaman tillhör även japansk högtidsdräkt för män.

Att bära hakama när du gästtränar på annan ort innebär också att du representerar vår klubb och upprätthåller dess anseende. Därför "övningskör" vi bara i hemmadojon mellan 3 kyu till 2 kyu så att du ska bli bekväm i rollen först. Efter 2 kyu får du bära hakama i utanför hemmadojon.

5. Ta av klockor, ringar, smycken och dylikt.

Ta alltid av klockor, ringar, smycken och liknande föremål innan träningen, då det finns risk att man kan skada sig själv och sin träningspartner. Eller ännu bättre; lämna allt du inte behöver för träningen och resan dit, hemma! Ringar kan riva eller fastna i träningsdräkten. Halsband kan gå sönder eller strypa dig själv. Örhängen kan fastna och rivas ur öronen.

6. Var alltid noga med din personliga hygien. Rengör både händer och fötter innan träning.

Då vi tränar och tar i varandra, var då noga med din handhygien och tvätta händerna noga innan träningen i respekt till varandras hälsa. Vi tar med oss in i dojon utifrån mer virus och bakterier än vad man kan ana.

Då vi tränar vanligast barfota, var noga med att rengöra och borsta av fötterna från smutts och ludd innan du kliver på mattan. Då blir renhållningen av mattan också så mycket lättare. Om du inte har möjlighet eller inte hinner att rengöra fötterna så kan du träna med strumpor/sockar på.

Att träna med någon som luktar illa på meters avstånd eller har skitig och blodig träningsdräkt är ingenting man vill bli utsatt för! Så utsätt ingen annan för det genom att upprätta hålla god kroppshygien!

7. Inga starka lukter från parfymer eller tvättmedel får förekomma på grund av allergi.

Använd inte parfymer, deodoranter eller makeup på träningen samt tvätta dräkten helst med oparfymerade tvätt- och sköljmedlen. Det finns personer som kan vara allergiska mot detta.

8. Naglar på både händer och fötter ska vara kortklippta för att undvika skador.

Att få skärsår eller rivsår av någons naglar gör ont, kan blöda mycket och är ohygieniskt. Därför är rena och klippta naglar ett måste på träningen! Tänk också på att ju längre nageln är ju större risk är det att den bryts av! Tjejer som vill behålla sina långa naglar skall därför tejpa dessa.

Tänk på när du är i dojon:

Ordning:

9. Ta av skorna innan du beträder dojon.

Dojon får ej beträdas med skor. Ta av dig skorna i hallen innan du kliver in. Detta är traditionell japansk praxis. Du kan antingen förvara skorna på skohyllorna i tamburen eller bära med dig skorna in till omklädningsrummen där det finns skobrickor under ombytesbänkarna att ställa skorna på.

10. Du har eget ansvar för dina värdesaker.

Det är generellt säkert att lämna kläder i omklädningsrummen Men ta helst med dig dina värdesaker in i träningslokalen av säkerhetsskäl.

11. Alla hjälps åt att rengöra och hålla ordning i dojon, före och efter träningspasset.

Instruktören anvisar när det är dags. Utrustning finns i förrådet i köket. Gör det till en rutin att alltid städa och hålla rent i dojons samtliga utrymmen. Detta gäller alla tränande. Sempai (dojons äldre elever) leder och fördelar arbetet och deltar själv aktivt i städningen. 10 minuters städning i samband med träningen ska ses som en del av träningen. Dojons medlemmar förväntas vara pro-aktiva och alerta i sitt förhållningssätt. På så sätt får vi en dojo där alla tar ansvar.

12. Åskådare uppmanas vara tysta och undvika onödig kontakt med de som tränar.

För att träningen ska kunna ske på ett säkert och bra sätt gäller samma regler för alla åskådare som för samtliga medlemmar i träningslokalen. Ha Ingen onödig kontakt med de som tränar på mattan. Håll allt småprat till ett minimum och när instruktören/-erna instruerar, skall det vara tyst även utanför träningsmattan.

13. Tränande föräldrar ansvarar själva för medtagna barn under träningspasset.

Barn är alltid välkomna till dojon då deras föräldrar tränar. Under träningen vistas de utanför mattan (kök, hall etc) och är sysselsatta på ett sådant sätt att de inte stör träningen. Föräldrarna ansvarar för sina barn.

Förtäring:

14. Ingen förtäring av dryck eller mat på mattan. För detta hänvisas till köket. Vatten i träningsflaska är tillåtet.

Renhållningen av träningsmattan värderas högt. Med risk för onödigt spill, smulor och kladd är det säkrast att hålla det till köket.

15. Tugga inte tuggummi eller snusa under träning. Kan sättas i halsen eller falla ut.

16. Dojon är en rökfri lokal och du förväntas att inte lukta tobak under träning.

17. Inget brukande av alkohol eller narkotikaklassade preparat i dojon.

Västerås Ki-Aikidoklubb värnar om hälsa och tar ett aktivt avstånd ifrån droger.

Tänk på när du är på mattan:

Ordning:

18. Instruktören har det yttersta ansvaret för säkerheten och trivseln på mattan. Följ alltid instruktörens råd och anvisningar.

19. Var tyst, koncentrerad och lyssna noga när instruktören visar en teknik.
Handuppräckning vid frågor.

Visa respekt mot instruktören. Detta betyder även att man inte skall ställa en fråga rakt ut, utan räcka upp handen och vänta på instruktörens tillåtelse. Påkalla instruktörens uppmärksamhet genom att säga "sensei" till en instruktör och "senpai" till en högre graderad medtränare.

20. Börja aldrig träna en teknik innan instruktören gett sin tillåtelse att starta.
Inled med bugning.

Detta görs genom att instruktören signalera med ett tydligt handklapp, varpå du bugar för instruktören, reser dig och sen hälsar med en bugning till din träningskamrat. Detta är en fråga om säkerhet och respekt till både instruktören och till din träningspartner.

21. Avsluta övningen genast när instruktören ger sin signal för att bryta.
Avsluta med att buga.

Det är mycket viktigt att sluta omedelbart då en farlig situation kan ha uppstått. När instruktören klappar skall alla elever efter att de har bugat mot sin partner, sätta sig ner på linjen. Detta skall utföras så raskt som möjligt utan att stressa. Bugningen mot din partner får inte bli lidande. All bugning skall vara välmenad och uppriktig. Att maska och låta instruktören bli väntande anses respektlöst.

22. Informera alltid instruktören om du behöver gå av mattan under träningen eller lämna träningen i förtid.

Som instruktör har man ansvar för sina elever under träningstiden. Om någon mår illa eller har skadat sig måste instruktören få veta detta innan personen försvinner in i omklädningsrummet eller ut på toaletten. Om du måste avvika från ett pass, skall du helst säga till tränaren innan passet börjat. Innan du sedan avviker meddelar du instruktören och tackar denne med en bugning.

Säkerhet:

23. Gör endast den teknik som instruktören anvisat eller som ni har överenskommit.

Skaderisken ökar om du försöker dig på en annan teknik, då din träningspartner inte är medveten om vad som kommer att hända. Du respekterar inte din instruktör när du tränar andra tekniker än den visade.

Som elev skall du alltid följa de råd och anvisningar som instruktören ger. Om instruktören skulle ge ett råd som motsäger något du tidigare hört, ska du ändå under det passet prova på det visade sättet. Efter passet kan det vara intressant med ett samtal om ärendet. Kanske finns det fler sätt att se på saken?

24. Respektera alltid din träningskompis signal om att hon/han markerar stopp/avbryt.

Släpp omedelbart greppet, så att ingen skadar sig.

Detta är mycket viktigt ur säkerhetssynpunkt. Vid fällning och fasthållning nere vid mattan markerar den fasthållne personen genom att klappa med ena handen i mattan när den har fått nog. När någon klappar så är det för att det gör ont. Två visdomsord från en zen-mästare kan tilläggas: "Om du har sönder dina leksaker har du inget att leka med" och "Det är din träningspartners tur nästa gång".

25. Anpassa nivån. Använd inte sådana kast eller hastiga fällningar, som din träningskamrat inte har tillräcklig fall eller rullteknik för att klara av.

Skaderisken blir väldigt hög om den som blir kastad inte är/har tillräckligt bra fallteknik (Ukemi-waza). Det är speciellt när det går för fort som skador inträffar och ofta när den som kastar försöker sig på ett för svårt kast.

26. Vapen (tanto-knivar, bokken-träsvärd, jo-trästav o.s.v.) ska behandlas med respekt. Lek eller kasta inte med vapnen.

Trivsel/trygghet:

27. Visa alltid vänlighet och respekt mot alla träningskamrater både på och utanför mattan.

Många ser inte träningen som enbart träning utan som en social aktivitet. Man tränar, har kul, pratar och träffar nya vänner. Försök att träna ihop med alla, så att ingen känner sig utesluten. "Pusha" eller hetsa inte någon till att göra en övning den inte känner sig bekväm eller redo för. Din träningskamrat kan ha dolda skador i knä, handled, osv. Var lyhörd och ta hänsyn när du blir ombud att vara försiktig.

28. Visa respekt och förståelse för andra aikidoformer, budoformer, kampkonster och kampsporter både i och utanför dojon.

Tala aldrig nedsättande om eller på annat sätt förringa andra idrotter. Det är lätt och onödigt att det bildas rivalitet och främlingsfientlighet mot andra träningsformer och andra dojos. Deltagare inom klubben kan även ha bakgrund i eller kör parallellt en annan kampkonst/kampsport vid sidan om Ki-Aikidon. Dessa ska kunna känna sig trygga, öppna och välkomna i klubben. Ta vara på likheter och olikheterna mellan träningsformerna som något positivt och lärorikt att samtala om.

29. Var inte överlägsen mot din träningskamrat om du är skickligare, hjälp henne/honom istället.

En dag kanske din träningskamrat är bättre än dig på en viss teknik och du behöver hjälp av honom/henne.

30. Var en bra "Uke" genom att inte sabotera när din träningskamrat ska öva in en teknik. Du ska hjälpa till att träna in tekniken så bra som möjligt tillsammans.

Övrigt:

31. Lär aldrig ut eller demonstrera Aikido-tekniker utanför dojon och mattan. Det kan vara riskfyllt!

Inte för att det är någon hemlighet, utan för att skydda dig från att skada dig själv och andra. Naturligtvis är det så att risken för skador är mycket högre om man visar tekniker eller provar på utanför mattan.