

ETIKETT

Att tänka på för deltagare vid förbundsläger

I den japanska kulturen finns det en enorm mängd uttryck för respekt som är självklara för en japan. Vi lever i västerlandet och har inte detta runt oss dagligen. Med anledning av Aikido Hombu Dojo Cho Mitsuteru Ueshibas besök i Sverige 2026 vill vi ta tillfället i akt att sammanfatta några punkter om etikett som kan vara bra att ha med sig i vårt aikidoutövande – inte minst när vi får besök av en japansk instruktör. Sprid informationen. Det mesta följer vi redan på våra egna klubbar. Tänk särskilt på följande:

DU OCH DIN UTRUSTNING

- Du, din keikogi och hakama ska vara rena och dina naglar klippta (även tånaglarna).
- Ta av dig eventuella smycken.
- Inga remmar på din hakama ska hänga lösa (se instruktioner nedan).
- Keikogi-byxorna ska inte sticka ut nedanför din hakama.
- Dina träredskap ska vara hela och utan stickor.
- Bär tofflor utanför mattan.

I DOJON

- Gör stående bugning när du kliver in i dojon.
- Var på plats i god tid.
- Korsa inte armarna.
- Luta dig inte mot en vägg.
- Stöd dig inte på jo eller bokken.
- Kliv inte över vapen, gå runt dem.
- Ha inte händerna "i fickorna" på din hakama

PÅ MATTAN

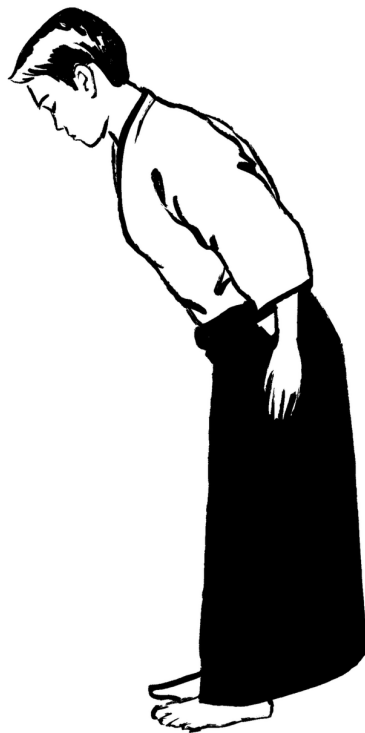
- Gör sittande bugning när du kliver in på mattan.
- Sitt stilla och tyst i ordnade led i god tid innan instruktören kommer.
- För att sitta snyggt i seiza ha rak rygg, ha händerna på låren med fingarna ihop, och ha maximalt två nävar mellan knäna.
- Börja buga samtidigt som instruktören och håll bugningen en smula längre än henom.
- Uttala "Onegai shimasu" när du bugar mot instruktören.
- Följ instruktionen noga, oavsett hur du är van att utföra teknikerna.
- Sitt inte mellan instruktören och shomen när instruktion sker framför shomen.
- Sitt vid instruktion till alla eller dig.
- Vid knäproblem kan du sitta skräddare, men ändå med rak rygg. Dölj fötterna. Visa inte fotsulorna.
- Gör sittande bugning vid avslutad instruktion.
- Ta en partner utan att dröja.
- Gör sittande bugning med din träningspartner.
- Undvik allt prat vid träning, men var lågmäld och diskret om du måste.
- Var hjälpsam, men instruera inte din partner.
- Ta plats fort vid ny instruktion och passets slut.
- Undvik att dricka under passet – men om du måste, gör det vänd från mattan.

EFTER

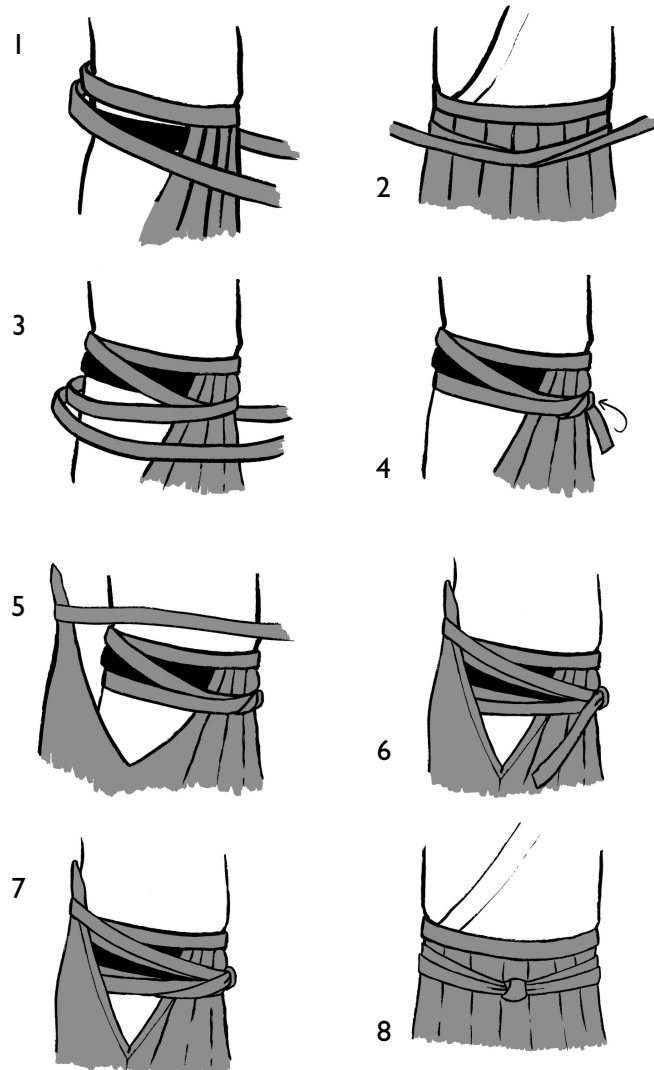
- Sitt inte med ryggen mot shomen när du viker din hakama
- Gör sittande bugning när du lämnar mattan
- Gör stående bugning när du lämnar dojon



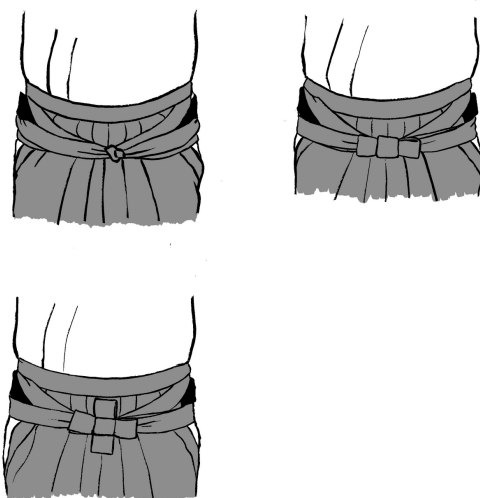
Vid zarei – sittande bugning – se till att buga med rak rygg och rak nacke



Vid ritsurei – stående bugning – se till att buga åtminstone 30 grader. Om personen du bugar med är högt graderad lärare, mycket äldre eller av annan mycket hög ställning, se till att buga 45 grader.



Vid hakamaknytning tar man traditionellt framstycket först och därefter bakstycket.
Normalt förs inga band utanpå bakstycket.



Hakamabanden knyts med fördel på något av ovanstående tre sätt. Knytningen med fyra "kronblad" är den mest formella och den utan minst formell. Man kan med fördel använda den mest formella i samband med graderingar eller uppvisningar men alla tre är godtagbara inom aikido.
Det viktiga är att inga band hänger lösa.