

De dojo is de trainingsruimte, de plaats waar les in aikido wordt gegeven. Letterlijk betekent dojo 'weg plaats'. Er zijn een aantal regels die gelden in de Dojo. Deze regels kun je hier lezen.

1. Voor het binnenkomen in de dojo

Zie er op toe dat je je keigogi (aikidopak) en je obi (band) op de juiste manier draagt. Als je niet weet wat de juiste manier is, vraag dit dan aan iemand die het wel weet.

2. Binnenkomen in de dojo

Op het moment dat je de dojo binnenkomt, maak je bij de ingang van de dojo een staande buiging (ritsu-rei) in de richting van het portret van O Sensei. Buig niet te diep voorover want dat wordt als een slechte gewoonte beschouwd.

3. Groeten in seiza

Vervolgens loop je naar de hoek van de tatami (mat) en ga je in seiza (op je knieën zittend) zitten. In deze zittende positie rusten de handen op de bovenbenen waarbij de afstand tussen de knieën ongeveer twee vuisten bedraagt (de toegestane variatie in deze houding is het kruisen van de voeten). Groet vervolgens nogmaals het portret van O Sensei: plaats, terwijl je naar voren buigt, eerst je linkerhand en vervolgens je rechterhand plat voor je op de tatami; let op dat je je handen zo plaatst dat tussen duimen en wijsvingers een driehoek ontstaat. Pas na deze handelingen te hebben verricht, is het toegestaan de tatami te betreden.

4. Binnenkomen van de sensei

Op het moment dat de sensei (leraar, degene die de les geeft) binnenkomt, moet iedereen netjes op een rij in seiza gaan zitten met het gezicht in de richting van het portret van O Sensei. Vanuit de positie van het portret gezien zitten de aikidoleerlingen van links naar rechts in aflopende volgorde van de behaalde dan- of kyu-graad.

5. Begin van de les

Iedereen groet in seiza het portret van O Sensei. Vervolgens groet iedereen de sensei terwijl deze de klas begroet. Tijdens deze laatste groet is het gebruikelijk onegaishimasu (onderwijs me alstublieft) te zeggen. Volg, bij de nu volgende warmingup, de oefeningen die de sensei voordoet.

6. Tijdens de les

Groet altijd eerst je partner voordat je met een oefening begint. Na de opdracht kotae (wisselen van partner) groet je af. Als de sensei langskomt om bepaalde dingen uit te leggen, dan groet je af richting sensei nadat hij/zij hiermee klaar is. Op het moment dat de sensei bij je partner iets voordoet, ga je in seiza zitten. Let erop dat ook tijdens de les je keigogi en obi correct worden gedragen. Herstel zonedig regelmatig het een en ander.

7. Te laat komen

Als je te laat komt, wandel dan nooit zomaar de dojo binnen als de sensei net iets aan de hele klas aan het uitleggen is. Blijf even wachten bij de deur tot de leerlingen op de mat staan. Dan kun je de dojo binnenkomen. Zodra je de eerste stap in de dojo zet,

groet je staande het portret van O Sensei. Nadat je de dojo bent binnengekomen, loop je naar de shimoza (de lange kant van de tatami tegenover het portret). Vervolgens blijf je aan de rand van tatami staan tot dat de sensei je toestemming geeft om de tatami te betreden. Groet nu, na het betreden van de tatami, eerst weer het portret van O Sensei in seiza.

8. Eerder weggaan (of onderbreken van de les vanwege een blessure o.i.d.)

Als je eerder weg wilt, vraag dan eerst toestemming aan de sensei. Pas als deze je toestemming heeft verleend de tatami te verlaten, mag je weggaan. Denk erom dat je voordat je de tatami verlaat, eerst weer in seiza het portret van O Sensei groet. Bij het verlaten van de dojo groet je (voor de deuropening) opnieuw het portret en kun je de dojo verlaten.

9. Einde van de les

Ga, op het moment dat de sensei dit aangeeft, weer netjes in een rij in seiza zitten, net als bij het begin van de les. Groet nu eerst weer, in navolging van de sensei, het portret van O Sensei. Groet vervolgens de sensei. Daarbij is het de gewoonte om domo arigato gozaimas'ta (dank u wel, op een zeer formele manier) te zeggen. Dit betekent dat je hem/haar bedankt voor de les. Blijf in seiza zitten totdat de sensei de tatami heeft verlaten.

10. Verlaten van de dojo

Voordat je de tatami verlaat, groet je vanuit de hoek van de tatami in seiza nogmaals het portret van O Sensei. Maak bij het verlaten van de dojo, bij de ingang, nogmaals een buiging in de richting van het portret van O Sensei.