



תקנון הדוג'ו

על כל תלמידי אייקידו, ללמוד את תקנון הדוג'ו, לשננו, ולקיימו.

א. כללי אימון איקידו לפי או-סנסאי

1. איקידו עוסק בתחום קרב בו נקבעים חיים ומוות בתנועה אחת לכן התלמיד חייב לציית להוראות המורה בקפדנות ולא להפוך השיעור להתמודדות ובחינה מי יותר חזק.
2. איקידו הנה שיטה המלמדת כיצד יחיד יכול להתמודד מול מספר תוקפים. על התלמידים ללמד עצמם להיות מוכנים לא רק כלפי החזית אלא גם כלפי צדדיה ואחוריהם.
3. האימון צריך להתנהל באווירה נעימה ומהנה, תמיד!
4. המורה אינו מלמד את כל ההיבטים של האמנות. על התלמיד לגלות עוד ועוד דרך אימון ולימוד מתמידים.
5. באימון יומי יש להתחיל באימוני תנועה קלים. התקדם בהדרגה לאימון מאומץ יותר. לא לאלץ שום דבר באופן לא טבעי ולא נכון. יישום כלל זה יאפשר גם לקשישים להתאמן באווירה מהנה ונעימה.
6. מאחר וכל הטכניקות צריכות להימסר ולהתקבל מאדם לאדם אל תחשוף אותן בצורה לא אחראית מאחר וזה יכול לגרום לשימוש בריוני.

ב. מסורת הלימוד

1. התלמיד בחר ללמוד אצל המורה. זכותו של המורה לברור את תלמידיו.
2. לימוד איקידו אינו מוצר צריכה, תשלום שכר הלימוד אינו מקנה פטור מאחריות על אחזקת הדוג'ו, על התלמיד לקחת חלק בתחזוקת הדוג'ו.
3. הדוג'ו אינו מקום לביטוי מאבקים אישיים אלא מקום בו מוצאים אפשרות לעבוד עם שותפים בדרך בונה ותוך כיבוד הזולת. כל מי שמשבש שלוות הדוג'ו יתבקש לשנות היחס או לעזוב.
4. נוכחות אורחים מתקבלת בברכה, אך הם מתבקשים לכבות טלפונים ניידים, לא לשתות, לאכול לעשן, לשוחח, לצחוק או להפריע ללומדים להתרכז בשיעור בכל צורה אחרת.



5. אל לצופה מחוץ לטטמי להתערב באימון או לתקן את המתאמנים על המזרון. (טטמי=משטח מזרוני האימון)
6. המורה האחראי לשיעור יכול לדרוש מכל מי שהוא מוצא לנכון, תלמיד או צופה לעזוב הדוג'ו כל מי שנדרש ע"י המורה לעזוב חייב לצאת מיידית מהמקום.
7. על כל המשתתפים בשיעור לוודא שההדוג'ו נקי ובטיחותי לפני השיעור במשכו ולאחריו.
8. אין מקום לכל צורה של להעלבה, חוסר כבוד, וסיכון בדוג'ו.
9. כל נצחנות היא בניגוד לרוח איקידו ואסורה על הטטמי.
10. בכל הנסיבות כל אחד צריך להיות אחראי להגן על בן זוגו ועל עצמו מפגיעה.
11. התלמיד חייב לקבל את הערות המורה ולעבוד על פיהן. אין כל מקום לויכוח על הטטמי, השיעור מועבר בהתאם לתפישתו של המורה, החולק עליו רשאי לעזוב את השיעור.
12. מרגע שהתלמיד עלה על המזרון עליו להרחיק כל התעניינות בחיים החיצוניים, להקדיש את כל תשומת הלב לשיעור, בהקשר של לחימה, אבדן ריכוז לשניה יכול לגרום למוות.
13. הדיוק בזמן הנו חד-משמעי, על השיעור להתחיל בדיוק בזמן. בהעדר המורה המיועד להעביר השיעור, על התלמיד הבכיר בדרגה להתחיל בשיעור. ולמסור האחריות לשיעור למורה בהגיעו.
14. בדרך כלל המורה עולה אחרון למזרון ועוזב ראשון. אולם בהתחשב באילוצי החיים מותר לאחר. אם תלמיד אחר עליו להצטרף לשיעור בנהל הבא: להמתין מחוץ לקדמת הטטמי עד להפוגה בריכוז התלמידים. כאשר התלמידים עובדים בזוגות ניתן להכנס לשיעור. יש להתיישב בפינת הטטמי בסייזה. לקוד קידה לחזית, אחר לקוד למורה ולצפות להרשאתו לכניסה לשיעור. בעת החימום ניתן להצטרף בחשאי לאחר הקידה השניה. אם הכניסה הייתה בנהל זה יש להתנצל בפני המורה בהזדמנות הראשונה המתאימה, ללא הפרעה למהלך השיעור.
15. יש להשאיר במלתחה תכשיטים, שעונים, פרוטזות ושאר חפצים העלולים לפצוע.
16. יש לשמור על תחזוקת הגוף בצורה שלא תגרום לדחייה. על הגוף להיות נקי, ידיים ורגליים נקיות, הצפורניים גזוזות, יבלות פצעים ופטריות מטופלות ללא דיחוי, אין להדיף ריח רע מהפה.
17. אין ללכת יחף מהמלתחה עד הטטמי, רצוי להצטייד בכפכפים.



18. אין לעלות בנעליים על הטטמי. גרביים מותרות מסיבה בריאותית בלבד.
19. אין להלך ברגליים יחפות מחוץ לטטמי ואחר לעלות לטטמי ללא רחיצת רגליים. יש להכין כפכפים או נעליים עקבים פונים לשפת המזרון לשם ירידה להפסקה.
20. אין ללעוס מסטיק או סוכריה או להסתכן בבליעת חנק מכל גורם אחר.
21. אין לעלות על המזרון תחת השפעת אלכוהול או סמים.
22. במקרה של תאונה או פציעה, עדיף להבדק לפני חזרה לאימונים.
23. במקרה דימום יש להפסיק האימון מיידית, להידיע למורה, לנקות כתמי דם לפני התקרשותם למניעת זיהום, ולחבוש הפציעות מיידית.
24. במקרה צורך דחוף לעזוב השיעור יש להודיע על כך למורה, ישירות או באמצעות חבר, לפני הירידה מהמזרון.
25. בגד האימון כולל מכנסיים, מעיל, חגורה, לנשים גם חולצת כותנה תחתונה לתלמידים מדרגת Q4 ומעלה לבישת הקמה חובה. הבגד צריך להיות נקי, שלם ויבש.
26. הקידה באיקידו אינה מחווה דתי. יש לה חשיבות רבה מסיבות של בטיחות, התייחסות, הוקרת תודה, כבוד למורה ולזולת, ולדוג'ו. יש לקוד בכניסה לדוג'ו, בקידה גבוהה, עם העלייה על הטטמי לפני שיעור, ועם הירידה והיציאה מהם. כמו כן יש לקוד בתחילת השיעור ובסופו, לאחר כל הדגמה, בפנייה לבן זוג ובהפרדות ממנו. רק תלמידים חובשי כיפה רשאים שלא לקוד לפינת הכבוד. בעת העבודה בזוגות יש לקוד קידה גבוהה עם העברת תפקיד הנגה לבן הזוג. כאשר ישובים בסייזה קדים קידה נמוכה וכאשר עומדים קדים תוך עמידה.
27. לפני השיעור, יש להכין את הנשק מוכן לשימוש, ידיות מחוץ לעטיפה בניצב למזרון ומחוץ לו. יש לכבד את הנשק, אין לפסוע מעליו, להשליך אותו, להקיש בו, או לעשות בו כל שימוש פרט לאימון לו נועד. עם לקיחת הנשק לשם אימון ולפני החזרתו יש לקוד אל פינת הכבוד כשהוא מאוזן על גבי שתי כפות הידיים, כשהן פונות כלפי מעלה. אין להפנות חוד אל פינת הכבוד. לפני כל תרגול בנשק יש לקוד אל בן הזוג כאשר הנשק מוחזק ליד המותן, בוקן בשמאל, ג'ו בימין. נשק פגום או סדוק מסוכן ויכול לפצוע את המתאמנים. אין להשתמש בו. כאשר מתאמנים במגע עם כלי הנשק, אין לדקור לכיוון הפנים אלא לכיוון שריר החזה.
28. אין להשתמש בנשק או בגי שאינו שייך לך.



29. בזמן הצפייה בהדגמה או שמיעת הסברים יש לשבת בסייזה. במקרה של כאב ברכיים ניתן לעבור לישיבה מזרחית. אין להישען לאחור או להיסמך לקירות. היציבה צריכה להיות מודעת במשך כל השיעור. ראשית כל המודעות לסיקא טנדן.

30. בתחילת השיעור ובסופו יושבים התלמידים בסייזה. הישיבה בשורות מקבילות במרחק של 2 מטר בין השורות ומטר בשורה. התלמידים ישובים לפי סדר דרגתם, כאשר הבכיר ביניהם לשמאלו של המורה כאשר פניו לשורת התלמידים. הנשק מוכן לשימוש מחוץ למזרון ובניצב לו. הכפכפים ליד שפת העלייה למזרון, עקבים צמודים ביניהן ולשפה.

31. אין לדבר בזמן השיעור. רצוי גם לא לשאול שאלות. אם בכל זאת יש צורך בכך יש לבקש רשות לשאול שאלה. תשובות תינתנה בהתאמה לצורכי השיעור, לפי שיקול דעתו של המורה.

32. בדרך כלל תלמיד אינו מזמין בכיר ממנו להתאמן אתו, או להדגים אתו. יחד עם זאת תלמיד בכיר חייב להקדיש כל תשומת ליבו לקליטה ואימון תלמידים מתחילים.

33. על המזרון יש רק מורה אחד. לכל העוזרים והותיקים תפקיד לעזור למורה. עליהם להתרכז במציאת מטרת השיעור ומהלכו ולנסות לעזור לתלמידים הפחות מתקדמים להתקדם באותו כיוון. למתקדמים אסור לעשות שיעור בתוך שיעור של המורה. כלומר עליהם להדגיש את רק את הדגש אותו הדגיש המורה בהדגמה. ההסבר צריך שיעשה ע"י הדרכה גופנית תוך כדי העבודה ולא במילים. כל שאר הידע שלהם ייושם ע"י האופן בו הם מבצעים את התרגיל בעצמם.

34. במקרה היפגעות אין לנסות להגיש עזרה ראשונה אלא רק במקרה חמור וע"י אדם מוסמך. יש לפנות מיידית למורה.

35. כאשר המורה מתקרב לזוג מתאמן עליהם להפסיק האימון ולפנות אליו בקידה. כאשר המורה נפרד מבני הזוג יש להודות לו בקידה.

36. בסוף השיעור נשארים התלמידים ישובים בשורה עד שהמורה יורד מהטטמי, או עד שהוא משחרר מהישיבה בשורה.

37. לאחר השחרור מודים לשותף האימון האחרון בקידה נמוכה ולשותפים הקודמים בקידה נמוכה או גבוהה.

38. בסוף השיעור מנקים את הדוג'ו ומסדרים אותו. האחריות לכך על התלמידים הבכירים.

39. האחריות להדגמת כללי ההתנהגות ולכיבודם על התלמידים הבכירים בדוג'ו.

דוג'ו הכפר הירוק - חומר לקריאה -



40. יש לשלם שכר הלימוד באופן סדיר. אין להצטרף לשיעור לפני הסדרת עניין התשלום. כך בשגרת הלימוד וגם בשיעורים מיוחדים וסמינרים.

41. סדר האימון בין בני הזוג הוא כדלקמן: תחילה מבצע התלמיד את התרגיל אשר הדגים המורה ושותפו מבצע את התפקיד אשר הדגים שותפו של המורה להדגמה. כאשר הבכיר מחליט להחליף תפקידים בין בני הזוג הוא מסמן זאת באמצעות קידה. כך הם ממשיכים להתאמן תוך החלפת תפקידים בניהם עד שהמורה מסמן להפסיק התרגול, ברגע שהמורה פוקד על הפסקה מתיישבים מיידית בסייזה בשורה. אם הזוטר בין השניים הנו בדרגה Q5 ומטה עומדים לרשותו ארבע ניסיונות בלבד, אם לדוגמה פתח בפעם הראשונה בימין, יעבור לביצוע בשמאל, אחר שוב ימין ושמאל. בכל ניסיון יש לו הזדמנות לבצע ברצף את תפקידו, מההתחלה ועד להשלמת הרגיל, או אם אינו יודע להשלימו עד שהוא נתקע בלי לדעת ההמשך.