

# ERECODE VAN DE SAMOERAI

## REGEL 1: DE SAMOERAI HELPT EEN ANDER

- We trainen met elkaar, niet tegen elkaar. We helpen elkaar, maar spelen niet de baas over elkaar.
- Als we iets niet weten, steken we onze vinger op en vragen we het aan de *sensei* (leraar) of de *sempai* (assistent). We gaan niet naar de leraar toe, de leraar komt naar ons toe.
- We doen voorzichtig met elkaar en doen elkaar geen pijn.
- We hebben geduld en begrip voor elkaar. We worden nooit boos, en lachen elkaar nooit uit!

## REGEL 2: DE SAMOERAI WEET HOE HET HOORT

- We komen op tijd: minimaal tien minuten en maximaal een half uur voor aanvang van de les.
- Voor de les: we gaan niet de mat op voor de leraar toestemming heeft gegeven. Tijdens/na de les: we gaan niet de mat af voordat de leraar toestemming heeft gegeven.
- Bij het groeten: We zitten in *seiza* (samoerai-zithouding) in een nette rij. De *sensei* zit voor de groep. De *sempai* zit aan de zijkant. De aikidoka met de hoogste band zit rechts, met de laagste band links. Heb je dezelfde band dan zit de oudste rechts.
- Tijdens de uitleg: We luisteren en kijken goed. We zitten in *seiza* of kleermakerszit.
- Als de *sensei* hajime (beginnen) zegt, beginnen we met de oefening of het spel – niet eerder!
- Als de *sensei* yame (stoppen) zegt, groeten we meteen onze partner en gaan we direct terug naar de lijn.
- Tijdens het trainen: degene met de hoogste band begint met uitvoeren van de techniek (of de oudste bij gelijk niveau). Ieder voert 4 x uit, en valt daarna 4 x aan.
- De leraar bepaalt wanneer we welk spel of oefening doen. Heb je een idee voor een spel of een oefening? Schrijf het vóór of na de les in het Ideeënschrift.

## REGEL 3: DE SAMOERAI BEWAART DE KALMTE

- Vijf minuten voor aanvang van de les hebben we de mat opgeruimd en gaan we rustig zitten.
- We trainen zo veel mogelijk in rust en stilte. Praten mag, zolang het op rustige toon en niet onnodig is.
- Tijdens de uitleg: We zijn stil en stellen geen vragen. Eerst proberen, dan pas vragen!
- Behalve tijdens spelletjes, gaan we niet roepen en rondrennen.
- Ninja-nachtmodus: Als de leraar het licht van de dojo uitdoet, trainen we muisstil als ninja's! We zeggen niets, vragen niets, we sluipen en maken geen enkel geluid!

## REGEL 4: DE SAMOERAI ZORGT GOED VOOR ZICHZELF

- We komen op de mat met een schoon pak, schone handen en voeten, en geknipte nagels.
- We dragen geen sieraden; kettinkjes, armbandjes, ringen, oorbellen enzovoort, gaan uit voor de les.
- Eten & drinken/naar de wc gaan doen we voor of na de les, niet tijdens de les (behalve in noodgevallen).
- We kunnen tegen een stootje, maar blesures die het trainen in de weg kunnen staan melden we bij de *sensei* voordat de les begint.

