

Les 10 règles sur le tatamis



1. En montant sur le tapis, et en le quittant, tu dois saluer.
2. Ton kimono doit être propre. Respecte tes partenaires et veille à ta propreté corporelle avant de monter sur le tatamis.
3. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seiza, mais si tu es blessé au genou, tu peux t'asseoir en tailleur.
4. Quand le professeur montre une technique, tu dois rester assis et regarder attentivement.
5. Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrête ton mouvement, salue ton partenaire et rejoins les autres, assis en ligne.
6. Ne reste pas debout sans travailler.
7. Respecte les pratiquants les plus gradés.
8. Parle le moins possible. L'aïkido est une expérience.
9. Il est interdit de manger, boire, mastiquer du chewing-gum sur le tapis.
10. Ne porte pas de bijoux pendant l'entraînement.