

1. Pri vstupe a odchode z priestoru dojo sa v stoji ukloňte.
2. Pri vstupe alebo odchode z tatami sa ukloňte v smere k šómen a obrazu zakladateľa.
3. Gi musí byť čistý a upravený, zbrane v dobrom stave a na správnom mieste (v prípade, ak nie sú používané).
4. Niekoľko minút pred začiatkom cvičenia by ste mali byť zahriatí, sedieť v tichej meditácii. Tých niekoľko minút slúži na odstránenie denných problémov vašej mysle a prípravu na cvičenie.
5. Hodina začína (úvodný pozdrav: Onegaishimas) a je ukončená (poďakovanie na záver: Domo Arigato Gozaimashita) formálnym obradom. Je dôležité byť na tatami včas a zúčastniť sa tohto obradu. V prípade ak prídete neskôr, musíte počkať, sedieť mimo tatami pokiaľ vám učiteľovo znamenie nepovolí pridať sa k cvičeniu. Vykonať formálny úklon v sede, ako keď vstupujete na tatami. Je veľmi dôležité, aby ste týmito úkonmi nerušili hodinu.
6. Správny spôsob sedenia na tatami je seiza. Ak máte zranené kolená, môžete sedieť so skríženými nohami. Nikdy nesaďte s rozkročenými nohami, s chodidlami smerujúcimi k šómen a neopierajte sa o stenu.
7. V priebehu cvičenia neopúšťajte tatami bez povolenia učiteľa.
8. Počas výučby, keď učiteľ predvádza techniku, sed'te ticho a pozorne v seize, nerozprávajte sa medzi sebou. Po ukážke sa ukloňte učiteľovi, potom svojmu partnerovi a začnite cvičiť.
9. Keď je dané znamenie k ukončeniu techniky, prestaňte ihneď cvičiť. Ukloňte sa partnerovi a rýchlo sa zarad'te k ostatným študentom.
10. Nikdy nedbalo nepostávajúte na tatami. Buď cvičte alebo formálne sed'te a očakávajúte, až na vás príde rada.
11. Pri cvičení je zodpovedný tori, preto musí mať prehľad o tom, kde môže partnera hodit' / položiť.
12. Ak z nejakých dôvodov potrebujete položiť učiteľovi otázku, choďte za ním (nikdy ho nevolajte), úctivo sa ukloňte a počkajte až vás zoberie na vedomie (úklon v stoji je primeraný).
13. Keď pri cvičení prijímate osobné pokyny, sed'te v seize a pozorne sledujte. Po skončení sa učiteľovi formálne ukloňte. Ak učiteľ poskytuje radu niekomu inému, môžete zastaviť vaše cvičenie a pozerat' sa. Formálne sed'te a po skončení sa mu ukloňte.
14. Rešpektujte skúsenejších. Nikdy sa o technike neškriepite.
15. Ste tu, aby ste cvičili. Nevnučujte iným vaše predstavy.
16. Ak poznáte pohyb, ktorý ste už predtým študovali a cvičíte s niekým, kto ho nepozná, snažte sa ním partnera priviesť. Nikdy sa nepokúšajte opravovať a radit' vášmu partnerovi, pokiaľ nie ste na úrovni judanša (nositeľ stupňa dan).
17. Rozprávania na tatami udržiujte na minime. Aikidó je skúsenosť, zážitok.
18. Pred vstupom do dojo si vypnite zvonenie na mobilnom telefóne.
19. Každý je zodpovedný za udržiavanie čistoty v dojo. S tatami zaobchádzajte čo najšetrnejšie pri rozkladaní, skladaní a cvičení.
20. Jedlo, pitie, cigarety alebo žuvačky na tatami nepatria.
21. Počas cvičenia nemajte na sebe žiadne šperky (prívesky, prstene, retiazky, ...).
1. Bow when entering or leaving Dojo.
2. When entering or leaving tatami bow in shomen's and founder's direction.
3. Gi has to be clean and appropriate. Weapons in good condition and on the right place (in case they are not used).
4. You should warm yourself up a few minutes before exercise. Sit in quiet meditation. This time is devoted to eliminate your daily problems in your mind and to prepare for exercise.
5. Lesson starts (greetings: Onegaishimas) and finishes (thank you at the end: Domo Arigato Gozaimashita) with formal ceremony. It is important to be on tatami on time and take part in the ceremony. If you are late you have to wait. Sit formally outside tatami unless the teacher allows you to join the exercise. Bow formally either when you sit or when entering tatami. It is very important not to disturb the lesson with your action.
6. Seiza (formal sitting position) is the correct way of sitting. If your knees hurt, you can sit with your legs crossed. Never sit with you legs wide spread, with feet towards to shomen or lean against the wall.
7. Do not leave tatami during the exercise without teacher's permission.
8. During the lesson, when the teacher is showing the technique, sit quietly and patiently in seiza, do not talk to each other. After the practice bow towards the teacher and towards your partner and start exercise.
9. Stop your exercise immediately after you are signed to do so. Bow towards your partner and join your fellow students quickly.
10. Never stand idle on tatami. Either exercise or sit formally and wait for your turn.
11. During the exercise is tori responsible person that's why he / she has to be aware where to put / throw his / her opponent.
12. If you need to ask your teacher about anything, go to him (never call him), bow respectfully and wait until he is aware you are there (formal bow is appropriate).
13. When receiving the commands personally during the exercise, sit in seiza and watch carefully. When finished, bow towards the teacher formally. If the teacher advises somebody else, you can stop exercise and watch him. Sit formally and bow when finished.
14. Respect the more experienced. Do not argue about the technique.
15. You are here to exercise. Do not force the other to think the way you are.
16. If you are familiar with exercise you have already studied before and your partner does not know it, try to show them through. Never correct or advise your partner, unless you are on judansha level (dan level).
17. Eliminate talking when on tatami. Aikido is experience.
18. Before you enter Dojo shut down ringing tone of your mobile phone.
19. Everybody is responsible for keeping dojo clean. Be careful while handling tatami.
20. No food, drinks, cigarettes or chewing gums are allowed on tatami.
21. Do not wear any jewellery during the exercise (pendant, ring, necklet, ...).

Legenda / Captions:

Dojo [dódžo]

Tatami

Gi/Keikogi (Kimono)

Seiza

Onegaishimas [Ó-negajšimas]

Domo Arigato Gozaimashita

[Dómo arigato gozajmašta]

Tori

Uke

miesto (telocvična) kde sa cvičí = training place (gym)

žinenky na cvičenie = training mattress

japonský úbor na cvičenie = Japanese training dress

formálna pozícia v sede = formal sitting position

voľný preklad: „Bude mi potešením“ = non-literal translation "My pleasure"

voľný preklad: „Ďakujem za cvičenie“ =non-literal translation "Thank you for the training"

obranca = defender

útočník = attacker