Angrüssen &. Abgrüssen!

Wenn alle Trainingsteilnehmer im DOJO Aufstellung genommen haben, erwarten alle eine Geste des Lehrers, die sie zum Abknien auffordert. Diese Aufforderung erfolgt durch das Wort *Seiza* das der Lehrer laut sagt. Dann gehen alle in den Kniesitz mit Blick in Richtung des Bildnis des Vaters des Shotokan - Karate Gichin Funakoshi.(Kurz in Richtung Ahnengalerie)
Alle sitzen mit geschlossenen Augen, die Hände auf die Oberschenkel gelegt, und versuchen den Kopf frei zu machen von jeglichen Gedanken. Diese Aufforderung zur Meditation erfolgt i.d.R. durch das Kommando *Mukuso*. Dann erfolgt vom Lehrer das Kommando *Shinza ni Rei* (Gruss zu den Ahnen) und alle Verbeugen sich in Richtung Funakoshi. Dabei bilden die Hände mit Zeigefinger und Daumen ein Dreieck, und werden vor den Knien auf denBoden aufgelegt. Der Oberkörper wird dann soweit nach vorn gebeugt, dass die Stirn die Hände fast berührt, anschliessend wird der Oberkörper sofort wiederaufgerichtet.
Danach dreht sich der Lehrer in *Seiza* zu der Schülerseite herum. Der höchste Schülergrad gibt das Kommando *Shihan ni Rei* worauf alle Trainingsteilnehmer sich in Richtung Lehrer verbeugen. Wenn DAN - Träger am Training teilnehmen kommt vom höchsten Schülergrad das Kommando *Sensei ni Rei*
und alle verbeugen sich zur Eingangsseite. Anschließend gibt der Lehrer eine Geste(Ritsu)des Aufstehens in Richtung DAN - Träger (Eingangsseite). Dann stehen alle vom höchsten Rang angefangen nacheinander auf und nehmen die *Musubi - Dachi*
Stellung (Fersen zusammen, die Fußspitzen offen im 45° - Winkel, die Hände flach an den Oberschenkel) ein und Verbeugen sich noch einmal (Ritsu Rei).

Das Abgrüßen erfolgt in der gleichen Reihenfolge!

Hier ein Beispiel:

JavaScript ist deaktiviert!

Um diese Inhalte anzuzeigen, benötigen Sie einen JavaScript-fähigen Browser.**Adobe Flash Player nicht installiert oder älter als 9.0.115!**



swfobject.embedSWF('/site/plugins/content/avreloaded/mediaplayer.swf','avreloaded0','400','320','9.0.115','/site/plugins/content/avreloaded/expressinstall.swf',
{file:'http://www.karate-dojo-mg.de/site/images/stories/videos/angruessen.flv',width:'400',height:'320',showeq:'false',searchbar:'false',enablejs:'false',autostart:'false',showicons:'true',showstop:'false',showdigits:'true',
showdownload:'false',usefullscreen:'false',backcolor:'0xFFFFFF',frontcolor:'0x000000',
lightcolor:'0x000000',screencolor:'0x000000',overstretch:'false'}
,{allowscriptaccess:'always',seamlesstabbing:'true',allowfullscreen:'true',wmode:'window',bgcolor:'#FFFFFF',menu:'true'}, {id:'p_avreloaded0',styleclass:'allvideos'});
window.addEvent("domready",function(){var s = "warnflashavreloaded0"; if ($(s)){$(s).setOpacity(1);}});

Verhaltensregeln:

1. Beim Betreten und Verlassen wird immer in Musubi - Dachi der *Ritsu Rei* Gruss ausgeführt.

2. Zu Beginn und am Ende des Partnertrainings wird ebenfalls der *Ritsu Rei* als Zeichen des des Respekts ausgeführt.

3. Wer zu spät zum Training erscheint nimmt am Mattenrand den Kniesitz (Seiza) ein und führt den *Sensei ni Rei* Gruss aus und betritt erst auf ein Zeichen des Lehrers das Dojo.

4. Wird ein Trainingsteilnehmer vom Lehrer gerufen antwortet dieser "Oss Sensei oder Oss Shihan".

5. Wenn die Trainingsteilnehmer in einer Reihe sitzen und ein oder mehrere Schüler auf der Trainingsfläche eine Kata, Kumite etc. demonstrieren, haben die zuschauenden Schüler zu schweigen und dem Geschehen aufmerksam zu folgen.

6. Jeder Trainingsteilnehmer sollte auf körperliche Hygiene und einen sauberen Karate - Gi achten.

7. Wenn sich der Gürtel gelöst hat oder irgend etwas anderes mit der Kleidung nicht in Ordnungn ist, wendet man sich vom Trainingspartner bzw. von der Trainingsfläche ab, um dies zu korrigieren.