

SHOTOKAN KARATE CLUB LAUTERACH

Mitglied des Österr. Karatebundes, des Vlb. Sportverbandes (ASVÖ) und des Vlb. Karate Fachverbandes

Rei Shiki (Begrüßungsetikette)

Trainingsbeginn:

„*Seiretsu*“ (Aufstellung) – wird vom höchstgraduiertesten Schüler, als Kommando zur Aufstellung gegeben.

„*Seiza*“ (Knien) – wird vom höchstgraduiertesten Schüler, als Kommando zum Hinknien gegeben.

„*Mokuso*“ (Augen schließen/Beginn Meditation) – Kommando wird vom Sensei gegeben

„*Mokuso Yame*“ (Augen öffnen) – Kommando wird vom Sensei gegeben

„*Sensei ni rei*“ (Gruß zum Lehrer) – Kommando gibt der höchstgraduierteste Schüler der Reihe

„*Otaga ni rei*“ (Gruß untereinander) – Kommando gibt der höchstgraduierteste Schüler der Reihe

„*Onegai shimasu*“ (Bitte um Unterweisung) – sprechen alle Schüler bei der Verbeugung als Begrüßung und Einstimmung zum Training aus.

Sensei steht auf

„*Kiritsu*“ (Aufstehen) – Kommando gibt der höchstgraduierteste Schüler der Reihe

„*Rei*“ (Gruß) – Alle Begrüßen sich nochmals im *Mosubi dachi*

Trainingsschluss:

Ablauf gleich wie der Beginn jedoch beim Abgrüßen mit „*Otaga ni rei*“ wird der Satz „*Domo Arigato gozaimashta*“ (Vielen Dank) von allen ausgesprochen.

Gerhard Grafoner

Technischer Leiter
SHOTOKAN Karate Club Lauterach