



Begrüssung (Beginn und Ende)

Wir grüssen beim Betreten und Verlassen der Halle mit „Oss“.

Ritsu:	Linie (Abstand eine Ellenbogenbreite nach links)
Musubi-dachi:	Fersen zusammen / Fussspitzen auseinander, Hände gestreckt an der Aussenseite der Oberschenkel anliegend, Daumen unter die Handfläche
Sezan:	Niederknien: zuerst linkes dann rechtes Knie, Gesäss auf die Fersen, Knie zwei Faustbreiten auseinander, Hände gestreckt auf den Knien, leicht nach innen gedreht
Moksu:	Augen schliessen
Moksu yame:	Augen wieder öffnen
Sensei rei:	Nach vorne: Zuerst linke, dann rechte Hand vor. Verbeugen. Trainer mit „Oss“ grüssen Zurück: Zuerst rechte, dann linke Hand.
Kriz:	Aufstehen (in Musubi-dachi stehen)
Rei:	Training und Trainer grüssen

Japanische Fachwörter

ichi	eins	Hidari	links
ni	zwei	Migi	rechts
san	drei	Jodan	Oben (Kopf)
yon (tschi)	vier	Chudan	Mitte (Oberkörper)
go	fünf	Gedan	Unten
ruck	sechs	Kiai	Kampfschrei
sitschi	sieben	Zuki	Schlag
atsch	acht	Geri	Fusstritt
ku	neun	Oi	normal
tschu	zehn	Gyaku	umgekehrt
Kihon	Grundschule	Mawashi	gedreht, halbkreisförmig
Dachi	Stellung, Stand	Barai	Abwehr
Musubi-dachi	Stellung Fersen geschl.	Kyu	Rang, Grad, Klasse
Zenkutsu-dachi	Vorwärtsstellung	Yoi	Bereit machen
Kokutsu-dachi	Rückwärtsstellung	Hajime	Anfangen ohne Kommando
Kiba-dachi	Reiterstellung	Yame	Stop
Kata	Kampf ohne Partner	Nate	Sensei grüssen
Kumite	Kampf mit Partner		