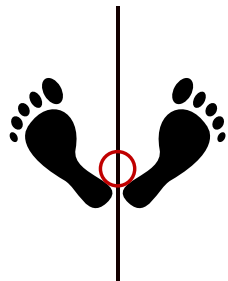


Allgemeines *Ablauf Begrüßung und Ende*

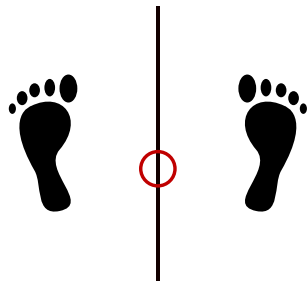
Japanisch	Deutsch
1. Seiza	Kniesitz. Füße unter dem Gesäß, Hände liegen auf den Oberschenkeln
2. Mokusō	Meditation
3. Mokusō Yame	Ende der Meditation
4.a Shōmen ni Rei	Gruß zur Vorderseite des Dōjō
4.b Sensei ni Rei	Gruß zum Meister
4.c Senpai ni Rei	Gruß zum Fortgeschrittenen (als Trainer)
5. Otagai ni Rei	Gegenseitiger Gruß
6. Kiritsu	Aufstehen

Zwischen 4 & 5. kann, je nach Dōjō ein “onegai shimasu” zu Beginn, bzw. “arigatō gozaimashita” zum Ende des Trainings eingefügt werden. Zwischen 5. & 6. kann ein “Ossu” eingefügt sein.

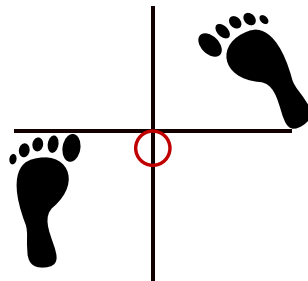
Allgemeines *Grundlegende Dachi Waza*



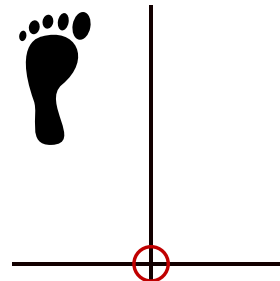
Musubi-Dachi



Heiko-Dachi



Sanchin-Dachi



Neko-Ashi-Dachi



Shiko-Dachi



Zenkutsu-Dachi