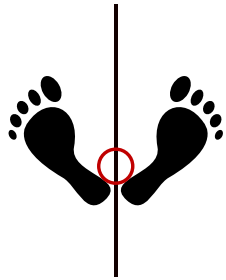


Allgemeines: Ablauf Begrüßung und Ende

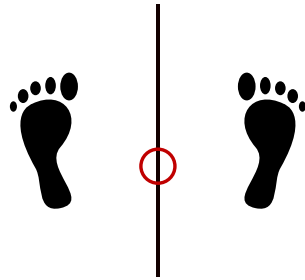
| Japanisch | Deutsch |
|-------------------|--|
| 1. Seiza | Kniesitz. Füße unter dem Gesäß, Hände liegen auf den Oberschenkeln |
| 2. Mokusō | Meditation |
| 3. Mokusō Yame | Ende der Meditation |
| 4.a Shōmen ni Rei | Gruß zur Vorderseite des Dōjō |
| 4.b Sensei ni Rei | Gruß zum Meister |
| 4.c Senpai 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.

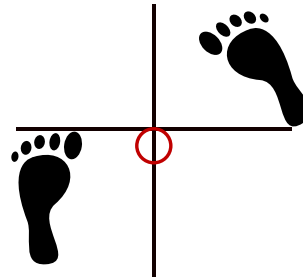
Allgemeines: Grundlegende Dachi Waza



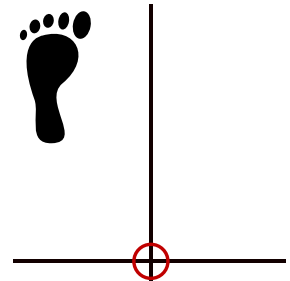
Musubi-Dachi



Heiko-Dachi



Sanchin-Dachi



Neko-Ashi-Dachi



Shiko-Dachi



Zenkutsu-Dachi