



Begrüßungszeremoniell unserer Sportschule

Nach dem Aufwärmtraining (geleitet von einem der Meisterschüler bzw. dem sich auf der Matte befindenden ranghöchsten Kyu-Grad) stellen sich alle am Rand der Matte auf, ordnen eventuell noch ihren Keiko-Gi in Richtung zur Wand und grüßen dann gemeinsam zur Mattenmitte hin.

Die Schüler bzw. Meisterschüler zollen damit ihrem ranghöchsten Dank und Respekt.

Jetzt betritt der Meister (Sensei) die Matte und stellt sich auf der Seite des Ehrenplatzes im Stand auf und die Schüler und Meisterschüler stellen sich gegenüber der Fensterseite in einer Reihe nebeneinander auf.

Der ranghöchste Schüler bzw. Meisterschüler steht vom Meister aus gesehen am linken Rand der Matte und die übrigen Schüler bzw. Meisterschüler stellen sich entsprechend ihrer Graduierung neben ihm auf.

Zu beachten ist, dass während des gesamten Begrüßungszeremoniells absolute Ruhe im Dojo als auch im Zuschauerraum zu herrschen hat.

Als erstes begrüßt der Meister den Schüler bzw. Meisterschüler, der vorher das Aufwärmtraining geleitet hat im Stand, um ihm seinen Dank auszusprechen. Direkt im Anschluss daran beginnt das eigentlichen Begrüßungsritual geleitet vom ranghöchsten Schüler bzw. Meisterschüler.

Es erfolgen nacheinander folgende Kommandos:

1. „ **SEI ZA** “
(Übergang vom Stand in den Bodensitz ZA REI)

Nach erfolgtem Kommando des ranghöchsten Schülers bzw. Meisterschülers geht als erster der Meister in den Bodensitz über, gefolgt von allen Schülern und Meisterschülern. Nacheinander in der Reihenfolge ihrer Graduierung (immer ausgehend vom ranghöchsten Schüler bzw. Meisterschüler) folgen die Schüler bzw. Meisterschüler ihrem Meister in den Bodensitz. Wenn alle den Bodensitz eingenommen haben erfolgt das zweite Kommando.

2. „ **MOKUSU** “
(Augen schliessen !)

Nach diesem Kommando durch den ranghöchsten Schüler bzw. Meisterschüler schliessen alle die Augen (auch der Meister) und verharren meditierend auf der Matte für ca. 8 – 10 Sekunden und bereiten sich mental auf das kommende Training vor. Nach dieser Meditationsphase erfolgt das dritte Kommando.





3. „ **MOKUSU JAME** “
(Augen wieder öffnen !)

Nach diesem Kommando öffnen alle wieder die Augen und verbleiben immer noch im Bodensitz. Es erfolgt das vierte Kommando.

4. „ **SHOMEN NI MUKATE REI** “
(Ausrichten in Richtung Ehrenplatz und Verneigung)

Nach diesem Kommando dreht sich der Meister am Boden in Richtung Ehrenplatz (SHOMEN NI) und verneigt sich gemeinsam mit den Schülern in Richtung Ehrenplatz. Nach ein bis zwei Sekunden richten sich alle wieder auf und verbleiben aber weiterhin im Bodensitz. Es erfolgt das fünfte Kommando.

5. „ **SHIHAN REI** „
(Verneigung in Richtung des Schulgründers)

Nach diesem Kommando verneigen sich alle (der Meister und alle Schüler und Meisterschüler) in Richtung des ausgestellten Bildes des Schulgründers O-Sensei Arnold Triestram 7. DAN JJ) Es erfolgt das sechste Kommando.

6. „ **SENSEI NI REI** „
(Verneigung zum Meister)

Nach diesem Kommando dreht sich der Meister seinen Schülern bzw. Meisterschülern wieder zu und alle verneigen sich gemeinsam zueinander. Es erfolgt das siebte Kommando.

7. „ **OTAGAI NI REI** „
(Gemeinsames Schlussverneigen)

Nach diesem Kommando verneigen sich alle noch einmal gemeinsam im Bodensitz und stossen ein laut vernehmbares „US“ aus.

Jetzt geht der Meister vom Bodensitz über in den Stand gefolgt von allen Schülern bzw. Meisterschülern in der Rangfolge ihrer Graduierung. Der ranghöchste Schüler bzw. Meisterschüler folgt dem Meister zuerst und dann alle übrigen.

Sind alle im Stand angekommen und haben die Grundstellung „Mitsubi Dachi“ eingenommen wird sich abschliessen noch einmal im Stand begrüßt mit einem laut vernehmbaren „US“.

Ende des Begrüssungszeremoniells.

Das eigentliche Training kann beginnen (üblicherweise mit der Falltechnik).

