

Grüssen

Seiritsu	In die Reihe stehen
«Musubi Dachì - Kimono - Obi»	Fersen zusammen Kleider/Gurt richten
Seiza!	Fersensitz
Mokuso!	Meditation
Mokuso Yame	Meditationsende
Doshu-ni .. Sôke-ni-Rei	Gruss den Gründern
Sensei-ni-Rei	Gruss zum Lehrer
Otagai-ni-Rei	Gruss untereinander
Kiritsu!	Aufstehen!

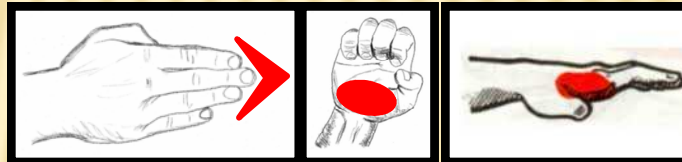
Begrüssungszeremonie



Linke Hand, rechte Hand, Stirn in Dreieck, linke Hand zurück, rechte Hand zurück, beide Hände mit Finger zueinander Mitte Oberschenkel platzieren

Begriffe

Do	Weg, Lehre
Dojo	Übungsraum
Hajime!	Los! Beginnt!
Kata	Übungsform aus stilisierten Kämpfen gegen imaginäre Angreifer
Kihon	Grundschule
Mawate	Wenden
OSU	Ja, (ein-)verstanden
Randori	Üben mit Partnern
Tatami	Matten
Ukemi Waza	Falltechniken
Yame!	Übung abbrechen!



Nukite

Teisho

Haito

Zählen

1 - Ichi
2 - Ni
3 - San
4 - Shi
5 - Go
6 - Roku
7 - Sichi
8 - Hachi
9 - Ku
10 - Ju



Randori

Ippon Kumite Shodan	Angriff mit Teisho/Seyriuto
Kawashi no Kata	Ausweichen
Ippon Kumite Nidan	Angriff mit Mae Geri
Tsuki no Kata	Ausweichen und Konter mit Hand
Ipp. Kum. Sandan	Angriff mit Yoko Geri
Irimi no Kata	Ausweichen, Eintrittsbewegung und Wurf



Musubi Dachì



Heiko Dachì (Yoi)



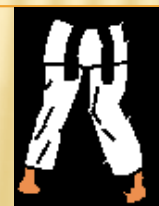
Zenkutsu Dachì (Kamae-Te)



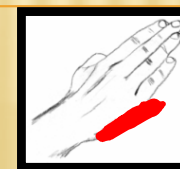
Kiba Dachì



Kokutsu Dachì



Sanshin Dachì



Shuto