

Grüssen	
Seireitsu	In die Reihe stehen
«Musubi Dachi - Dôgi – 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!

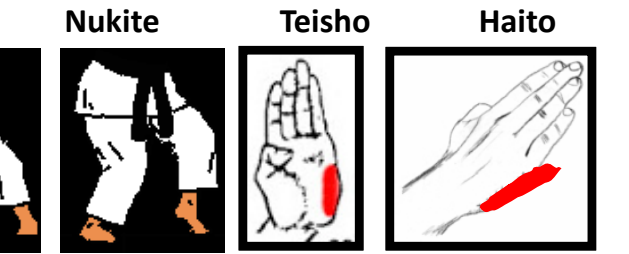
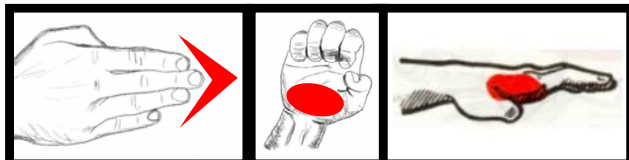


Linke Hand, rechte Hand, Stirn in Dreieck, linke Hand zurück, rechte Hand zurück, beide Hände mit Finger zueinander Mitte Oberschenkel



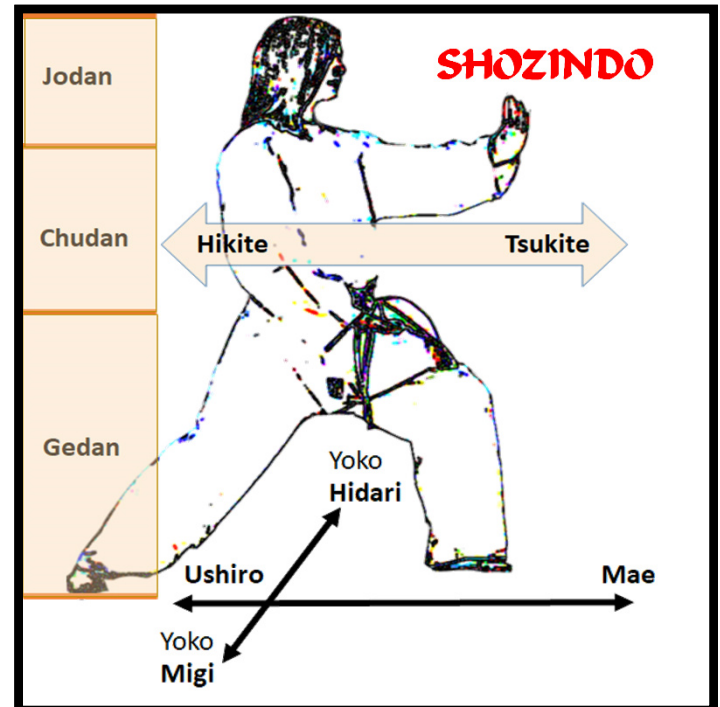
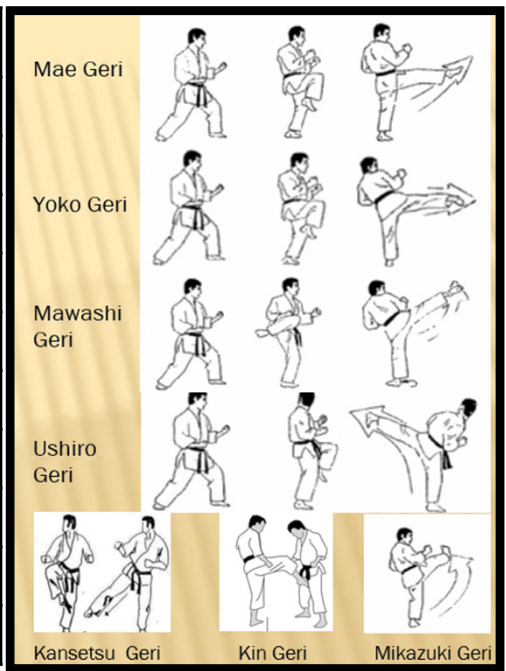
Musubi Dachi Heiko Dachi (Yoi) Zenkutsu Dachi (Kamae-Te) Kiba Dachi Kokutsu Dachi

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



Nukite Teisho Haito Seiryuto Shuto

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



Wir sind dabei.
www.jugendundsport.ch

