

## **BEGRÜSSUNG / VERABSCHIEDUNG**

Gerade, nicht zu enge Reihen bilden, nach Gurten geordnet, Danträger vorne rechts, dann Braungurte usw.; Teilnehmer ohne Karategi am Ende der Aufstellung!

**SEIZA** (Kniesitz einnehmen, Oberkörper aufrecht, Hände auf den Oberschenkeln)

**MOKUSO** (Stille Meditation, Augen geschlossen, rechte Faust in linker Hand)

**MOKUSO – YAME** (Ende der Meditation, Seiza wieder einnehmen)

**SHOMEN NI REI** (erst linke, dann rechte Hand bilden ein Dreieck auf dem Boden; stumme Verbeugung; erst rechte, dann linke Hand zurück auf die Oberschenkel)

wenn Sensei Hiura anwesend ist:

**SENSEI NI REI** (mit 'Ossu!')

Gruß an den/die Trainer:

**SEMPAI NI REI** (mit 'Ossu!')

Gruß an eingereihte Schwarz- und Braungurte (getrennt)

**SEMPAI NI REI**

(mit 'Ossu!')

Abschließender, gemeinsamer Gruß in Richtung *shomen*

**OTOGAI NI REI** (mit 'Ossu!')