**Rei Shiki (Begrüßungsetikette)**

Trainingsbeginn:

**„Seiretsu“(Aufstellung) -** wird vom höchstgraduiertesten Schüler, als Kommando zur Aufstellung gegeben.

**„Seiza“(Knien) -** wird vom höchstgraduiertesten Schüler, als Kommando zum Hinknien gegeben.

**„Mokuso“ (Augen schließen/Beginn Meditation) -** Kommando wird vom Sensei gegeben.

**„Mokuso Yame“(Augen öffnen) -** Kommando wird vom Sensei gegeben.

**„Sensei ni rei“ (Gruß zum Lehrer) -** Kommando gibt der höchstgraduierteste Schüler der Reihe.

**„Otaga ni rei “ (Gruß untereinander) -** Kommando gibt der höchstgraduierteste Schüler der Reihe.

**„Onegai shimasu“ (Bitte um Unterweisung) -** sprechen alle Schüler bei der Verbeugung als Begrüßung und Einstimmung zum Training aus.

*Sensei steht auf*

**„Kiritsu“ (Aufstehen) -** Kommando gibt der höchstgraduierteste Schüler der Reihe.

**„Rei“ (Gruß) -** Alle Begrüßen sich nochmals im Mosubi dachi.

Trainingsschluss:

Ablauf gleich wie der Beginn jedoch beim Abgrüßen mit „Otaga ni rei“ wird der Satz „ **Domo Arigato gozaimashta** “ (Vielen Dank) von allen ausgesprochen