

## Die korrekte Form des An-, und Abgrüßens im Dojo (by P.Jokl)

Die folgende Form des An-, und Abgrüßens vor dem Karate-Unterricht basiert auf der in der JKA gelehrt und wird auch in unseren Dojo praktiziert. Ebenfalls sollten wir uns diese Form auch auf Lehrgängen der JKA, oder JKA affinen Lehrgängen zu Eigen machen!

### 1.) Der Sensei betritt das Dojo

In Japan, aber auch in vielen traditionellen Dojo in Deutschland und Europa hat der Sempai (der höchstgraduierte im Dojo) die Aufgabe das Eintreten des Sensei wahrzunehmen und mit einem lautstarken, dem Dojo angepassten, Ton „**Kiotsuke**“ auszusprechen. Die Mitschüler drehen sich zum Sensei und verneigen sich mit der Bekundung „**OSS**“ Das schult die Aufmerksamkeit und ist eine Respektbekundung dem Sensei gegenüber!

### 2.) Die Aufstellung

Der Sensei steht bereit in Richtung Shomen (die Frontseite des Dojo) und wartet auf das Kommando des Sempai: „**Seiretsu**“. Seiretsu bedeutet schlicht „Aufstellung“. Stehen alle physisch an der richtigen Stelle, kommt noch einmal das Kommando „**Kiotsuke**“. Spätestens jetzt besteht Bedarf dieses Wort zu erklären. „**Kiotsuke**“ wird häufig banal als „Achtung“ übersetzt, die Bedeutung liegt aber, wie immer im Japanischen viel tiefer! Eine bessere Übersetzung wäre wohl: „Ki fokussieren“, oder „Den Geist verbinden“.

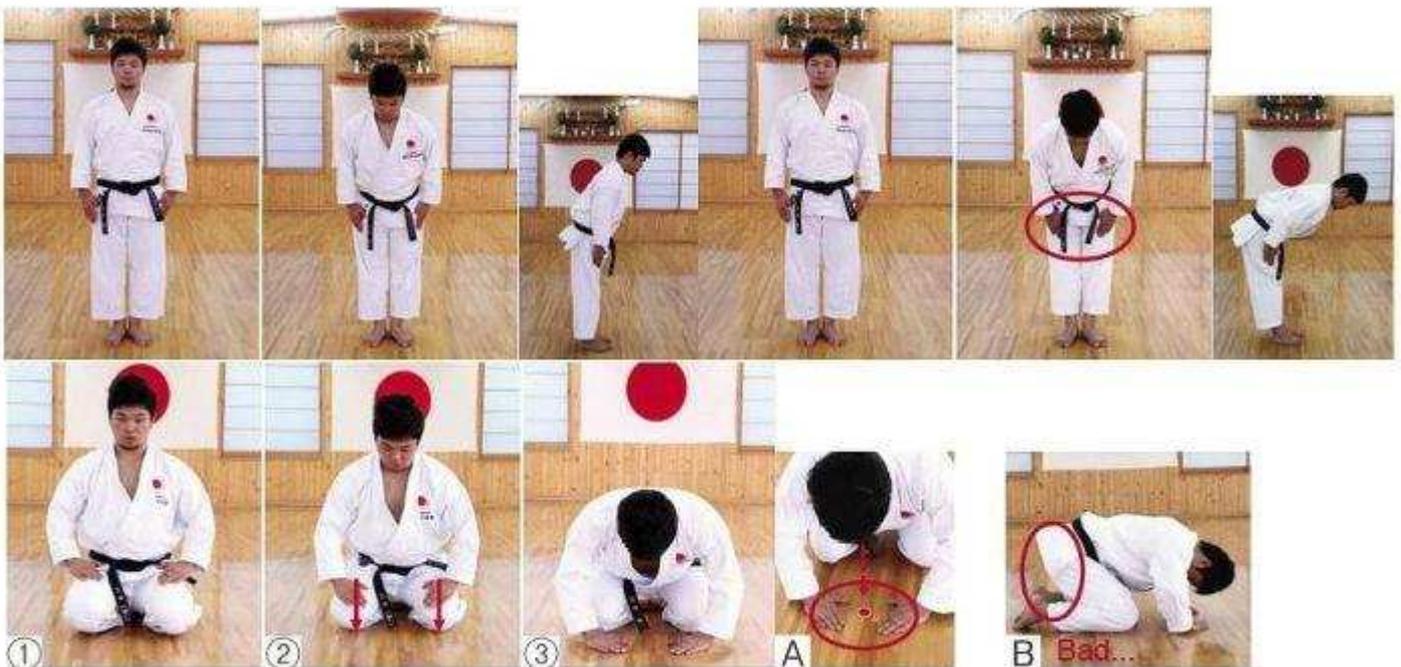
Durch dieses Kommando soll eine tiefe physische, psychische und geistige Verbundenheit unter allen Anwesenden hergestellt werden!

### 3.) Das Absitzen

Anschließend kommt das Kommando vom Sempai „**Seiza**“ – „Richtig Sitzen“, gefolgt von den Kommando „**Mokuso**“, was mit „Meditation“ oder „Ruhiges Denken“ übersetzt werden kann. Die Meditation endet nach einigen Atemzyklen je nach Schule, Lehrer und Budo-Disziplin durch „**Mokuso Yame**“.

### 4.) An- und Abgrüßen

Als Nächstes folgt das Kommando „**Shomen ni Rei**“, was „Gruß nach Vorne“ bedeutet. Hier kann jeder individuell entscheiden, was ihm persönlich „Verehrungswürdig“ erscheint. Das kann eine Gottheit, eine Idee, eine Person, ein Land, etc. sein. Wichtig ist einfach, dass man demütig etwas Größeres aneknt. Die Hände werden mit den Fingerspitzen 45° zueinander gedreht auf den Boden gelegt und es erfolgt eine Verneigung, bei der man die Stirn andeutungsweise in das Dreieck neigt. Nun dreht der Sensei sich zu den Schülern um und der Sempai grüßt im Namen aller den Sensei mit „**Sensei ni Rei**“ an. (Unser Großmeister Herr Ochi wird mit „**Shihan ni Rei**“ angegrüßt!). Wieder wird sich in gleicher Weise verneigt, doch dieses Mal bekundet man den Gruß mit einem herzhaften „**OSS**“.



## 5.) Das Aufstehen

Der Sensei steht als erstes auf, dann kommt das Kommando vom Sempai „Kiritsu“, was schlichtweg „Aufstehen“ heißt. Bei näherer Betrachtung erkennt man, dass hinter allen Ritualen ein Sinn steckt, welcher uns zunächst fremd und seltsam erscheint. Man mag es gar nicht so recht machen, irgendwie fühlt man sich doof, erkennt keinen Sinn. Das ist meines Erachtens auch der Grund warum heutzutage viele „Sensei“ (oder doch eher Trainer?) diese Rituale weglassen. Sie können sie ihren Schülern nicht ordentlich vermitteln, da sie deren Bedeutung selbst noch nicht erlernt haben!

Dabei sind diese Kleinigkeiten sehr wichtig für unsere eigene psychische und spirituelle Entwicklung. Erst diese Rituale heben uns vom banalen Kampfsport ab und zeichnen uns als Kampfkünstler aus!