



## Grußformel im Karatetraining

### An- und Abgrüßen vor bzw. nach dem Training

Kommando der Trainer	Bedeutung	Antwort zu Beginn des Trainings	Bedeutung	Antwort zum Ende des Trainings	Bedeutung
<b>musubi-dachi</b>	Aufstellung				
<b>seiza</b>	Abknien				
<b>mokesu</b>	Augen schließen				
<b>mokesu yame</b>	Augen auf				
<b>shomen-ni-rei</b>	Gruß nach vorne	<b>onagai shimasu</b>	allg. Bitte vor dem Training	<b>arigato gozaimashita</b>	allg. Danke nach dem Training
<b>sempani rei</b>	Gruß zum Trainer (3.-1.Kyu)	<b>onagai shimasu</b>	allg. Bitte vor dem Training	<b>arigato gozaimashita</b>	allg. Danke nach dem Training
oder					
<b>sensei-ni rei</b>	Gruß zum Trainer (ab 1.Dan)	<b>onagai shimasu</b>	allg. Bitte vor dem Training	<b>arigato gozaimashita</b>	allg. Danke nach dem Training
oder					
<b>shihan-ni rei</b>	Gruß zum Trainer (ab 5. Dan)	<b>onagai shimasu</b>	allg. Bitte vor dem Training	<b>arigato gozaimashita</b>	allg. Danke nach dem Training
<b>o-tagai-ni rei</b>	Gegenseitiges Grüßen	<b>onagai shimasu</b>	allg. Bitte vor dem Training	<b>arigato gozaimashita</b>	allg. Danke nach dem Training