

Eröffnungs - und Schluss - Zeremonie in der Kodokan Judo Training Session

Eröffnungszeremonie:

- Seiretsu (Aufstellung): Stehende Position
Seiza (Sich hinsetzen): Sitzende Position
Shomen (Hoher Sitz): Rei (Verbeugen) zu Kano Jigoro Shihan's Sitz
Sensei ni Rei: Verbeugung zu Sensei und Coaches
Otagai ni Rei: (Verbeugung zu einander um den Respekt gegenüber
des Trainingspartners zu zeigen)
Kiritsu (Aufstehen): Zurück zur stehenden Position
Keiko startet: Training startet auf Kommando des Trainingsleiters

Schlusszeremonie:

- Seiretsu (Aufstellung): Stehende Position
Seiza (Sich hinsetzen): Sitzende Position
Judo-gi und Gürtel sollen sauber geordnet sein als Judo
Lernender
Mokuso (Meditation): Schliesse die Augen um dich zu beruhigen und innere
Ruhe nach dem harten Training zu erlangen.
Shomen (Hoher Sitz): Rei: (Verbeugung) zu Kano Jigoro Shihan's Sitz
Sensei ni Rei: Verbeugung zu Sensei und Coaches
Otagai ni Rei: (Verbeugung zu einander um den Respekt gegenüber
des Trainingspartners zu zeigen)
Kiritsu (Aufstehen): Zurück zur stehenden Position
Keiko endet: Training endet auf Kommando des Trainingsleiters

Anmerkungen:

Shihan: Grossmeister des Kodokan Gründungsvaters – Jigoro Kano
Dies sind die formellen und grundlegenden Manieren des Kodokans in den Judo
Trainings. Einige Judoclubs haben andere Eröffnungs - und Schlusszeremonien.