

## **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.