

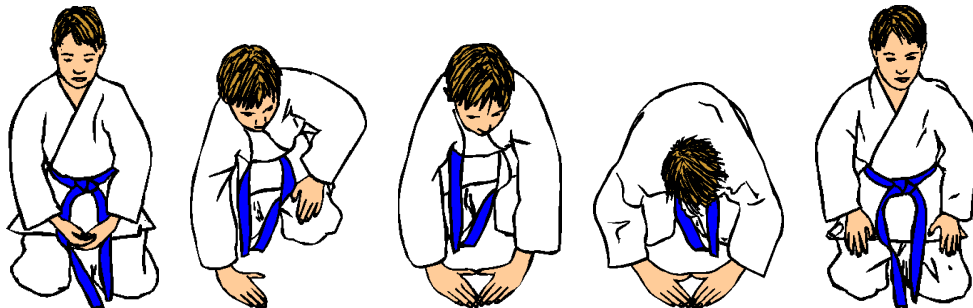
# 礼

## Rei - Die Verbeugung

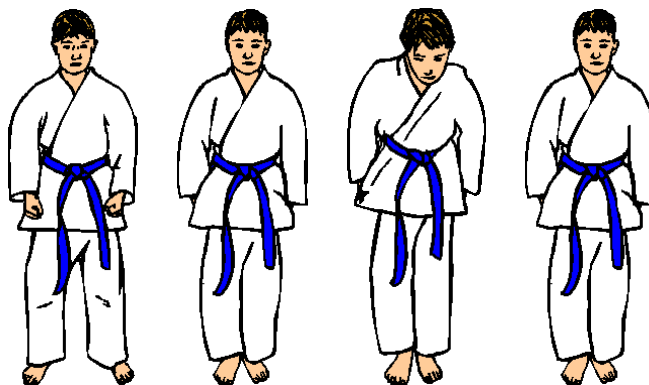
Warum verbeugen wir uns eigentlich im Training? Diese Frage hat sich sicher der ein oder andere von Euch schon mal gestellt. Wie Ihr wisst kommt Karate aus Japan. Und es heißt ja so schön: Andere Länder – andere Sitten. Wenn wir jemanden begrüßen, dann geben wir uns oftmals die Hand. Die Japaner dagegen verbeugen sich voreinander.

Die Verbeugung hat mehrer Bedeutungen. Zum einen ist es eine Begrüßung und Verabschiedung. Deswegen verbeugen wir uns zu Beginn und am Ende des Trainings. Die Verbeugung kann aber auch Respekt oder Dank ausdrücken. Eine Verbeugung sollte nie schlampig oder nachlässig ausgeführt werden.

Und so geht die Verbeugung im Sitzen, auch Za-Rei genannt:



Und so im Stand, auch Ritsu-Rei genannt:



Und das sind die Begriffe, die wir oft im Training verwenden:

Shomen ni Rei

正面に礼

Gruß nach vorne

Sensei ni Rei

先生に礼

Gruß zum Lehrer

Otagai ni Rei

お互いに礼

Gruß untereinander