

1. Video

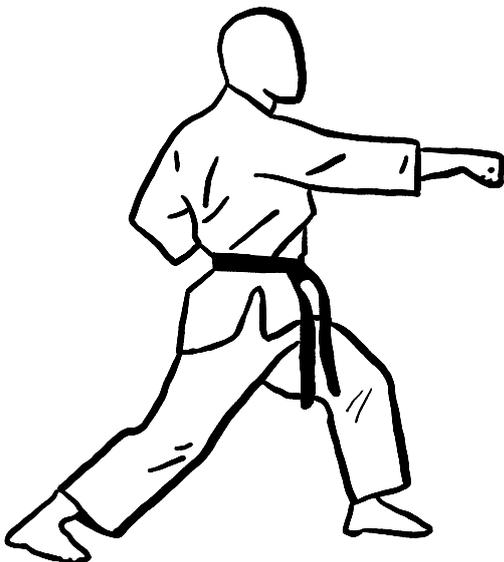
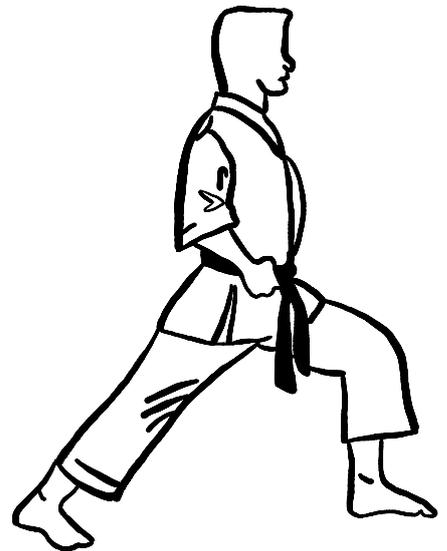


choku zuki

gerader Fauststoß

zenkutsu dachi

Vorwärtsstellung



oi tsuki

gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)

Angrüßen/ Abgrüßen



Schritt 1:

Meister*in und Schüler*in mit dem Gesicht zueinander in den Kniesitz

Schritt 2:

Mokuso

Moment der Stille (Augen schließen)

Schritt 3:

Mokuso jame

Augen wieder öffnen

Schritt 4:

Sensei ni Rei

Gruß nach vorne

Otagai ni Rei

Gruß zu den Mitübenden

* Oss

Danke, Bitte, ich habe verstanden (verschiedene Bedeutungen)

Zahlen von 1 bis 10



一

1- ichi

二

2- ni

三

3- san

四

4- shi

五

5- go

六

6- roku

七

7- shichi

八

8- hachi

九

9- kyu

十

10- ju