

## Angrüßen und Abgrüßen

Vor dem Betreten des Dojang (Trainingsraumes) verbeugen wir uns, bzw. bei Betreten der Mattenfläche. Dies ist als Respekt gegenüber der Kampfkunst zu sehen, nicht gegenüber dem Trainer.

Aufstellen: Dies geschieht in Ruhe, der höchste Gurt steht rechts in der ersten Reihe, gleichfarbige Gürtel stellen sich nach Alter auf.

## Begrüßung zu Beginn:

Der höchste Gurt grüßt an mit den Worten: *Chariot* (Achtung -sprich Tschariot), dabei sind die Füße aller geschlossen und die Hände am Gürtel, der Daumen eingehakt, der Zeigefinger gestreckt und Mittel- bis kleiner Finger umfassen den Gürtel.

Das folgende Kommando *Dschonjua* bedeutet abzuknien, der linke Fuß wird auf den rechten Fuß abgelegt.

**Der Gruß:** üblich sind nun die Kommandos *Sabum-Nim kyungje* ( sprich:künje) als Gruß an den Lehrer. *Kwanjang-Nim kyungje* für den Meister (ab 5ter Dan) *Chong-kwangjang-Nim kyungje* für einen Großmeister ( ab 7ter Dan) und *Doju-Nim kyungje* für das Oberhaupt (10ter Dan).

Verbeugen heißt, beide Hände vor sich auf die Matte zu legen, sodass die Daumen und die Zeigefinger ein Dreieck ergeben, der Kopf wird zu den Händen geführt, das Gesäß bleibt dabei auf den Füßen!

Es ist üblich dann noch die Verbandsfahne (sofern eine aufgehängt wurde) zu Grüßen mit den Worten: *Kukidae Kyungje!* Es folgt eine Verbeugung zur Fahne.

Auf das Kommando *Paro* stehen alle auf.

**Das Abgrüßen** erfolgt in gleicher Weise, allerdings drehen sich alle Schüler nach Gruß des Lehrers und der Fahne zum höchsten Gurt. Dieser sagt: *Hä-tscho* (bedeutet Danke für das gemeinsame Üben) und alle anderen grüßen mit einem *Soo* zurück, was so viel heißt wie Danke.

Das Verlassen der Matte / des Dojang wird nochmals mit einer Verbeugung im Stehen beendet.