

稽古前後の挨拶
KEIKO ZENGO NO AISATSU
HÄLSNING FÖRE OCH EFTER TRÄNING

■稽古前に Före träningen

- ① 正座 Instruktören säger 「SEIZA」 (*Alla sitter ner vänd mot fonden eller sitter gruppen ner när Taikotrumman ljuder*)
- ② 正面 (或いは神前) に礼 Instruktören säger 「SHOMEN (or SHINZEN) NI REI」 (*Alla gör en tyst bugning*)
- ③ 黙想 Instruktören säger 「MOKUSO」
- ④ 黙想やめ Instruktören säger 「MOKUSO YAME」
- ⑤ 総裁に礼 Instruktören säger 「SOSAI NI REI」 (*Alla gör en tyst bugning*)
(生徒のほうを向いて) (*Instruktören vänder sig till gruppen*)
- ⑥ 師範に礼 (「稽古を始めます」) Instruktören säger 「OTAGAI NI REI」
(*Alla gör en bugning och säger ett högt 「OSU」*) följt av 「KEIKO O HAJIMEMASU」 (*Träningen börjar*)
- ⑦ (「立って下さい」) Instruktören säger 「TATTE KUDASAI」 (*Alla står upp samtidigt*)

■稽古後に Efter träningen

- ① 正座 Instruktören säger 「SEIZA」 (*Alla sitter ner vänd mot fonden*)
- ② 正面 (或いは神前) に礼 Instruktören säger 「SHOMEN (or SHINZEN) NI REI」 (*Alla gör en tyst bugning*)
- ③ 道場訓唱和 Instruktören läser 「DOJO-KUN」 (*Träningshallseden reciteras av gruppen*) - Valbart
- ④ 黙想 Instruktören säger 「MOKUSO」
- ⑤ 黙想やめ Instruktören säger 「MOKUSO YAME」
- ⑥ 総裁に礼 Instruktören säger 「SOSAI NI REI」 (*Alla gör en tyst bugning*)
(生徒のほうを向いて) (*Instruktören vänder sig till gruppen*)
- ⑦ 師範に礼 (「稽古を終わります」「先輩にありがとうございました」「お互いに関わってありがとうございました」) Instruktören säger 「KEIKO O OWARIMASU」 (*Träningen slutar*) följt av 「OTAGAI NI REI」 (*Alla gör en bugning och säger ett högt 「OSU」*)
Den högst graderade i främsta ledet säger
「SEMPAI NI ARIGATO GOZAI MASHITA」 (*Tack till alla seniorer*) gruppen repeterar 「ARIGATO GOZAI MASHITA」
「OTAGAI NI ARIGATO GOZAI MASHITA」 (*Tack till varandra*) gruppen repeterar 「ARIGATO GOZAI MASHITA」
- ⑧ (「立って下さい」) Instruktören säger 「TATTE KUDASAI」 (*Alla står upp samtidigt*)

ORDLISTA

稽古前後の挨拶 KEIKO ZENGO NO AISATSU	Hälsning före och efter träningen
稽古 KEIKO	Träning
正座 SEIZA	Sitt strikt
正面に礼 SHOMEN NI REI	Buga framåt
神前に礼 SHINZEN NI REI	Buga till altaret
黙想 MOKUSO	Meditation
黙想やめ MOKUSO YAME	Sluta meditationen
総裁に礼 SOSAI NI REI	Buga till Sosai
お互いに礼 OTAGAI NI REI	Buga till varandra
稽古を始めます KEIKO O HAJIMEMASU	Träningen börjar
立って下さい TATTE KUDASAI	Var så god att stå upp
道場訓唱和 DOJO-KUN	Träningshallseden
師範に礼 SHIHAN NI REI	Buga till mästaren
稽古を終わります KEIKO O OWARIMASU	Träningen slutar
先輩にありがとうございました SEMPai NI ARIGATO GOZAI MASHITA	Tack till alla seniorer
ありがとうございました ARIGATO GOZAI MASHITA	Tack för det som varit
お互いにありがとうございました OTAGAI NI ARIGATO GOZAI MASHITA	Tack till varandra