

DER RESPEKTVOLLE GRUSS

DER GRUSS IST SEIT DEM ALTERTUM EINE WICHTIGE REGEL FÜR EIN MENSCHLICHES LEBEN IN DER GESELLSCHAFT. WER EINEM FREUND BEGEGNET, GRÜSST SICH UND WECHSELT EIN PAAR WORTE.

NOCH MEHR SPIELT DIE ETIKETTE IM TÄGLICHEN LEBEN IN JAPAN EINE SEHR WICHTIGE ROLLE. RUHIGES VERHALTEN IM ZIMMER, ODER BEIM ÖFFNEN DER "SHOJI" (SCHIEBEWÄNDE) WERDEN VORAUSGESETZT. DAS HÖFLICHE UND ANSTÄNDIGE BENEHMEN ZEIGT DIE MENSCHLICHKEIT. IM KARATEDO BEMÜHT MAN SICH DIE TECHNIKEN ZU VERBESSERN, DIE SEHR ZERSTÖRENDE UND VERNICHTEND SEIN KÖNNEN. DARUM IST ES WICHTIG, GEGENÜBER SEINEM MITSCHÜLER UND DEN ÄLTEREN DANK UND RESPEKT ZU ZEIGEN, DA SIE EINEM BEIM ERLERNEN DER TECHNIKEN BEHILFLICH SIND.

GRUNDSÄTZLICH GIBT ES BEIM KARATEDO ZWEI ARTEN DES GRUSSES: DEN "GRUSS IM STEHEN" (RITSUREI) UND DEN "GRUSS IM SITZEN" (ZAREI). LETZTERER WIRD IM "RICHTIGEN SITZ" (SEIZA) AUSGEFÜHRT. BEZÜGLICH DER INNEREN HALTUNG, DIE DER ÜBENDE BEIM VOLLZUG DES "GRUSSES" EINNEHMEN SOLLTE, GIBT ES TROTZ DER VIELZAHL VON SCHULRICHTUNGEN UND VERBÄNDE NAHEZU ÜBEREINSTIMMENDE AUFFASSUNGEN. DIE INNERE HALTUNG DES „RESPEKTVOLLEN GRUSSES“ IST IM FALLE VON EINZELÜBUNGEN - BEIM DURCHFÜHREN DER KATA ODER KIHON - DAS ABLEGEN DES GELÜBDES, DASS MAN SICH DEM KARATEDO MIT LEIB UND SEELE HINGIBT.

ZUR AUSFÜHRUNG DES "GRUSSES" WERDEN NACHFOLGEND DIE BESTIMMUNGEN DER GRÖSSTEN JAPANISCHEN DACHORGANISATION, DEM GESAMT JAPANISCHEN KARATEVERBAND (JAPANESE KARATEDO FEDERATION, JKF SHITOKAI, GOJUKAI, WADOKAI, NIHON KARATE KYOKAI) VORGESTELLT.

DER RESPEKTVOLLE GRUSS

AUF DEM WEG DES KAMPFKÜNSTE SCHÄTZT MAN SEIT ALTERS HER DIE UMGANGSFORMEN HOCH. GERADE DAS GEGENSEITIGE HOCHACHTEN DER PERSÖNLICHKEIT DES ANDEREN UND DAS DEM GEGENÜBER RESPEKT-ZOLLEN IST DER WEG DER KAMPFKÜNSTE. DIES ERMAHNT EINEN VOR DEM ABFALLEN IN EIN NUTZLOSES KRAFT- ODER TECHNIKMESSEN. AUCH BEIM KARATEDO LAUTET DAS MOTTO "KARATEDO BEGINNT UND ENDET MIT EINEM RESPEKTVOLLEN GRUSS". SOWOHL BEI DER DURCHFÜHRUNG DES UNTERRICHTS ALS AUCH BEIM WETTKAMPF VOLLZIEHT MAN ZU BEGINN UND AM ENDE DEN "RESPEKTVOLLEN GRUSS". DIE ART UND WEISE, RESP. DIE ERSCHEINUNG DIESES GRUSSES KANN IN DEN EINZELNEN SCHULEN, GESELLSCHAFTEN UND GRUPPIERUNGEN AUCH UNTERSCHIEDE AUFWEISEN, ABER DAS WESENTLICHE IST EIN VON DER

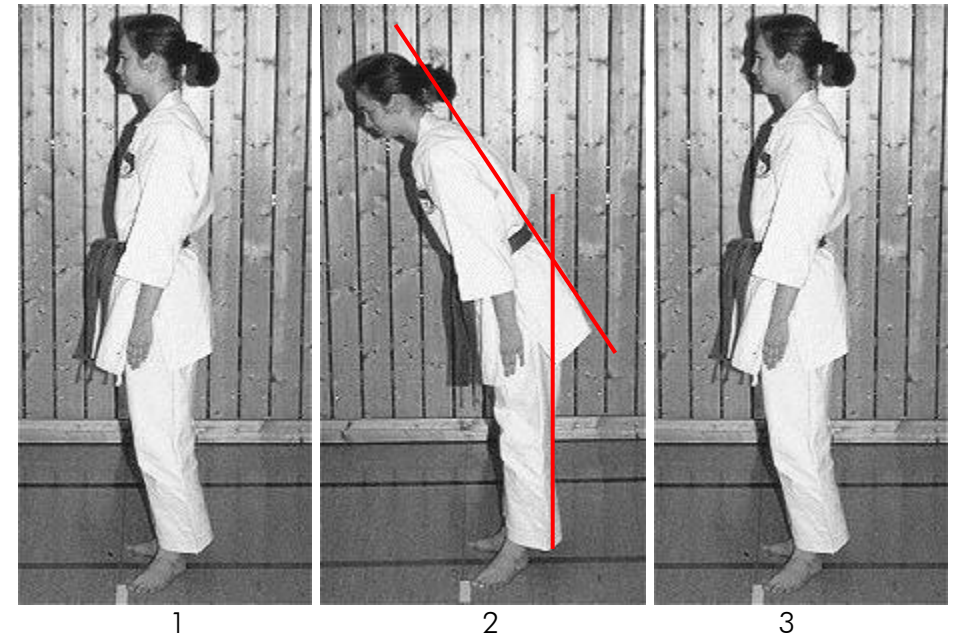
ERSCHEINUNG HER ORDENTLICHER, HERZERFÜLLTER VOLLZUG DES RESPEKTVOLLEN GRUSSES.

HEUTZUTAGE SAGT MAN, DASS DIE ERZIEHUNG FÜR DIE JUGENDLICHEN NACHLÄSSIGER GEWORDEN IST. UMSO WICHTIGER UND ERWÜNSCHT IST ES, DASS DIESE REGELUNGEN EINGEFÜHRT WERDEN, SO DASS DIE BEZIEHUNGEN UNTEREINANDER VERBESSERT WERDEN.

DER RESPEKTVOLLE GRUSS IM STEHEN - RITSU-REI

DER RESPEKTVOLLE GRUSS, IM STEHEN AUSGEFÜHRT.

DIESER WIRD AUSGEFÜHRT, WENN SICH ZWEI PERSONEN GEGENÜBERSTEHEN UND VOR DEM BEGINN UND AM ENDE DER AUFFÜHRUNG EINER KATA.



1 STEHE IN WACHSAMER AUFRECHTER KÖRPERHALTUNG IN MUSUBI DACHI, BEIDE FERSEN SIND ZUSAMMEN UND DIE ZEHENSPITZEN UMGEFÄHR 60 GRAD GEÖFFNET. NIMM DIE KRAFT AUS DEN SCHULTERN HERAUS, FÜGE DIE FINGER BEIDER HÄNDE ANEINANDER UND LEGE DIE ARME NATÜRLICH GESTRECKT AN BEIDE KÖRPERSEITEN AN. DIE AUGEN BLICKEN NACH VORNE, UND DAS KINN WIRD ANGEZOGEN, MAN SIEHT ABER NICHT NUR DIE AUGEN, SONDERN DAS SEHFELD REICHT VOM KOPF BIS ZU DEN FÜSSEN DES GEGENÜBERS.

2 BEUGE DEN OBERKÖRPER UMGEFÄHR 30 GRAD NACH VORNE. DIE BLICKLINIE DER AUGEN SENKT SICH NATÜRLICH MIT DEM OBERKÖRPER. MAN BLICKT NICHT NUR EINFACH ZUM BODEN, SONDERN SOLLTE AUS DEN AUGEN-

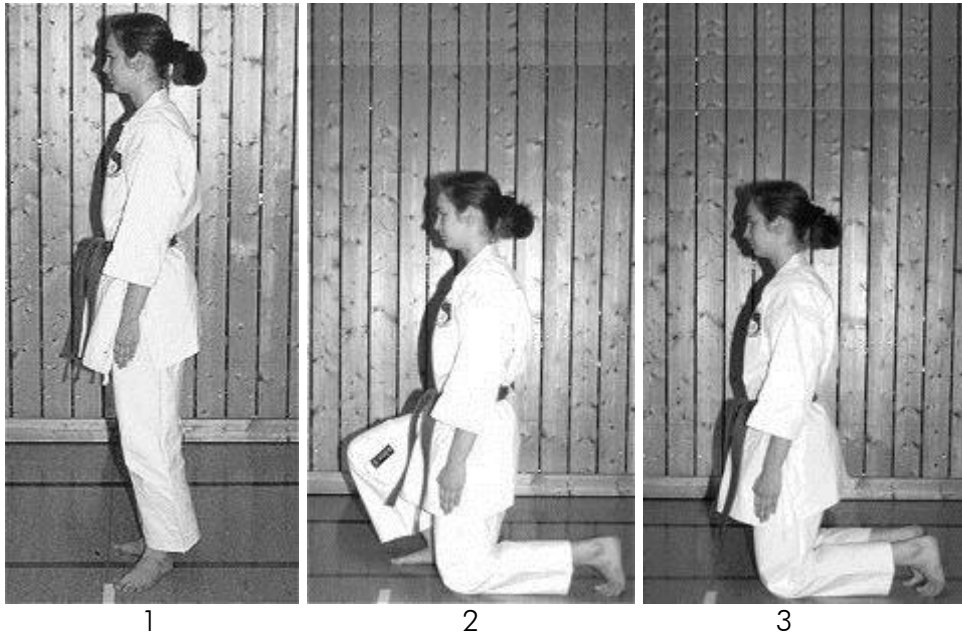
WINKELN HERAUS IMMER NOCH JEDE BEWEGUNG (ANGRIFF) DES GEGENÜBERS WAHRNEHMEN KÖNNEN. IN ÄHNLICHER WEISE GILT DIES AUCH FÜR DEN „RESPEKTVOLLEN GRUSS IM SITZEN“. MAN ACHTET DARAUFG, DASS ES NICHT EIN RESPEKTVOLLER GRUSS WIRD, BEI DEM NUR DER KOPF GESENKT WIRD. **WICHTIG: DABEI WIRD DER RÜCKEN NICHT GEKRÜMMT.**

3 RICHTE DEN OBERKÖRPER WIEDER AUF UND NIMM DIE URSPRÜNGLICHE KÖRPERHALTUNG EIN.

DER RESPEKTVOLLE GRUSS IM SITZEN - ZA REI

DER RESPEKTVOLLE GRUSS, IM SITZEN AUSGEFÜHRT.

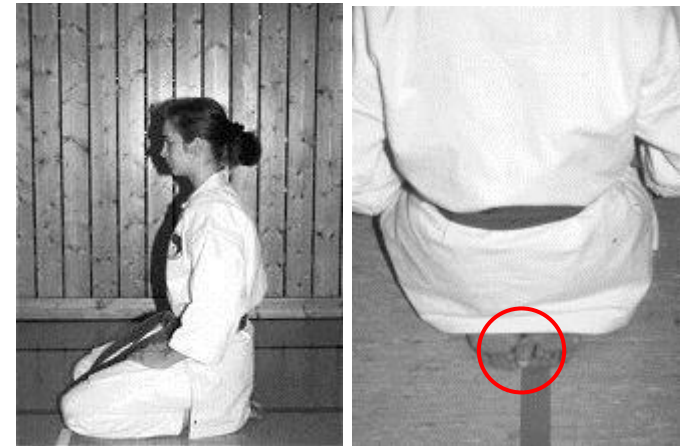
DIESER WIRD ZU BEGINN UND AM ENDE DES UNTERRICHTS IM DOJO ODER ZU BEGINN UND AM ENDE DER ÜBUNGEN GEGEN EINEN ANGRIFF ODER EIN ERFAST-WERDEN IM SITZEN, ZUMEIST AUS DEM SEIZA HERAUS AUSGEFÜHRT.



1 STEHE IN AUFRECHTER KÖRPERHALTUNG IN MUSUBI DACHI.

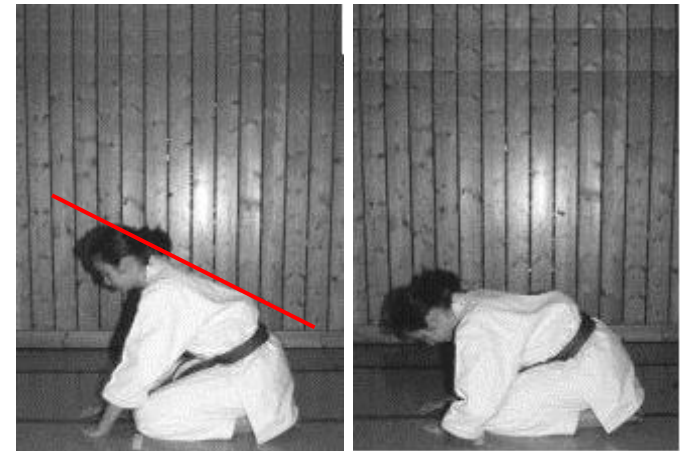
2 NIMM DAS RECHTE BEIN ALS STANDBEIN UND MACH MIT DEM LINKEN BEIN ETWA EINEN HALBEN SCHRITT NACH HINTEN. WÄHREND DAS RECHTE BEIN IM KNIE ABGEWINKELT WIRD, SENKE DIE HÜFTE AB. DANN WINKLE DAS LINKE BEIN IM KNIE AB, SETZE DAS KNIE AUF DEN BODEN AUF (LINKS KNIEND, RECHTS AUFGERICHTET) UND NIMM DIE KÖRPERHALTUNG DES EIN-KNIE-STANDES EIN (DIE ZEHENSPITZEN DES LINKEN FUSSES SIND DABEI AUFGESTELLT).

3 MACHE NUN AUCH MIT DEM RECHTEN FUSS ETWA EINEN HALBEN SCHRITT ZURÜCK UND SETZE DAS RECHTE KNIE NEBEN DEM LINKEN AUF DEN BODEN. DIE ZEHENSPITZEN BEIDER FÜSSE SIND DABEI AUFGESTELLT. DAS IST DIE KÖRPERHALTUNG DES BEIDSEITIGEN KNIESTANDES (BEIDE ARME SIND DABEI AN DEN KÖRPERSEITEN IN NATÜRLICH GESTRECKTEM ZUSTAND).



4

4A



5

5A

4 STRECKE DIE ZEHENSPITZEN BEIDER FÜSSE UND LEGE DEN GROSSEN ZEHEN DES RECHTEN FUSSES ÜBER DEN GROSSEN ZEHEN DES LINKEN FUSSES (4A). DIE HÜFTE WIRD AUF BEIDE FERSEN ABGESENKT. BEIDE HÄNDE LIEGEN VOR DER LEISTENGEDEND, AUF DEM OBERSCHENKEL LEICHT AUFGESTÜTZT. DER ABSTAND ZWISCHEN DEN BEIDEN KNIEEN BETRÄGT UMGEFÄHR 2 FÄUSTE - DAS HEISST, DIE KNIE SIND CA HÜFTBREIT AUSEINANDER. (FRAUEN KÖNNEN DIE KNIE AUCH ZUSAMMENBRINGEN).

DIE BEIDEN ELLENBOGEN SIND LEICHT AN DIE KÖRPERSEITEN ANGELEGT. DIE RÜCKENLINIE IST GERADE, DIE BRUST HERAUSGESTRECKT UND DIE AUGEN BLICKEN IN GESICHTSHÖHE NACH VORNE.

IN DIESER PHASE WIRD „MOKUZO“ GEMACHT, DIE AUGEN GESCHLOSSEN, IM GEIST AUF DAS TRAINING VORBEREITET, DEN ALLTAG VERGESSEN.

OFT WERDEN DABEI DIE HÄNDE ZUM UNTERBAUCH GENOMMEN (TANDEM) DIE RECHTEN FINGER GESTRECKT ÜBER DEN LINKEN, DIE DAUMEN BERÜHREN SICH (S. AUCH ARTIKEL ZA-ZEN). DIE ATMUNG TIEF IM BAUCH - VORSTELLUNG: ICH ATME DURCH DAS LOCH, DAS ICH MIT MEINEN FINGERN GEBILDET HABE.

NACH CA EINER MINUTE WERDEN DIE AUGEN AUF DAS KOMMANDO „MOZUKO YAME“ (ENDE MEDITATION+KONZENTRATION) WIEDER GEÖFFNET. JE NACH DOJO DREHT SICH DER LEHRER NUN MIT SEINEN SCHÜLERN ZUSAMMEN RICHTUNG BILD DES STIL-GRÜNDERS UND GIBT MIT DEM 1. KOMMANDO „SHOMEN NI REI“ DEN BEFEHL ZUM GRUSS.

ANSCHLIESSEND DREHT SICH DER LEHRER ZURÜCK, SCHÜLER UND LEHRER GRÜSSEN SICH GEGENSEITIG AUF DAS 2. KOMMANDO „SENSEI NI REI“.

ZWISCHENBEMERKUNG:

DAS GRUSSPROZEDERE IST EIN ÜBERBLEIBSEL AUS DER SAMURAZEIT.

IN JEDEM AUGENBLICK WIRD „SANSHIN“ (AUFMERKSAMKEIT) BEWAHRT, UM EINEM PLÖTZLICHEN SCHWERTANGRIFF NICHT WEHRLOS AUSGELIEFERT ZU SEIN - WIR GEHEN VON 2 GEGENÜBERSTEHENDEN SCHWERTKÄMPFERN AUS.

„JEDEM AUGENBLICK“ BEDEUTET, SELBST WÄHREND DEM ABSITZEN IM TIEFGEHEN, ODER AUFSTEHEN, IN JEDER SEKUNDE BIN ICH BEREIT !

AUS DIESEM GRUND WIRD BEIM VERBEUGEN IN DER SITZHALTUNG (5) ZUERST DIE LINKE HAND NACH VORNE GENOMMEN, UM EV BEI EINEM ANGRIFF SOFORT MIT DER RECHTEN HAND ZUM SCHWERT GREIFEN ZU KÖNNEN.

ICH SCHAU E DANN, OB ALLES IM GRÜNEN BEREICH IST, ERST DANN KOMMT MEINE RECHTE HAND MIT NACH VORNE.

BEIM AUFRICHTEN NEHME ICH DANN WIEDER ZUERST DIE LINKE HAND ZURÜCK, ERST DANN DIE RECHTE. UND HABE DABEI IMMER BLICKKONTAKT...

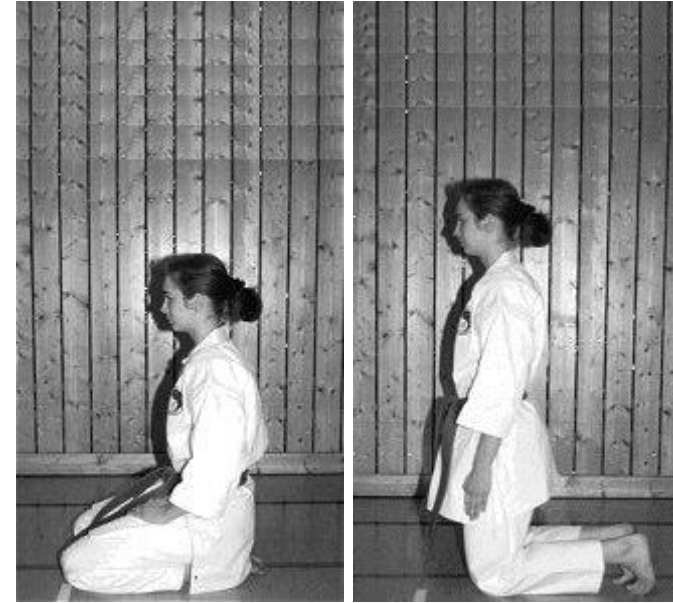
WIR NEHMEN JETZT MAL AN, DASS DER SCHWERTKÄMPFER RECHTSHÄNDER WAR, SONST HÄTTE ER DAS MIT SICHERHEIT ENTSPRECHEND GEÄNDERT.

DIE TRADITIONELLE OBERKÖRPERABDREHUNG MIT DER DAZUGEHÖRENDEN BEINKRÜMMUNG (WEGEM STÖRENDEN SCHWERT AN DER LINKEN HÜFTSEITE) WIRD HEUTZUTAGE WEGGELASSEN, DA DAS OHNE SCHWERT JA KEINEN SINN MACHT. IM AIKIDO WIRD DAS NOCH SO PRAKTIZIERT, WEIL SIE OFT MIT DEM HOLZSCHWERT (BOKKEN) ÜBEN.

5 DER KOPF/OBERKÖRPER WIRD DABEI IN AUFRECHEM ZUSTAND NACH VORNE GEBEUGT. BEIDE HÄNDE WERDEN - ÜBER DIE ÄUSSEREN SEITEN DER

OBERSCHENKEL GLEITEND - NACH VORNE GEBRACHT, DABEI ZEIGEN DIE FINGER CA 45 GRAD NACH INNEN. DIE HÄNDE SIND ETWA 10 CM VOR BEIDEN KNIEN. DER ABSTAND ZWISCHEN DEN FINGERSPITZEN BEIDER HÄNDE BETRÄGT UNGEFÄHR 25 CM. DIE STIRN STOPPT MAN ETWA 25 CM VOR DEM BODEN AB. (ACHT E DARAUF, DASS ES NICHT EIN RESPEKTVOLLER GRUSS WIRD, BEI DEM NUR DER KOPF GEBEUGT WIRD.)

WICHTIG: DAS GESÄSS DABEI NICHT ANHEBEN! (5A)



6

7

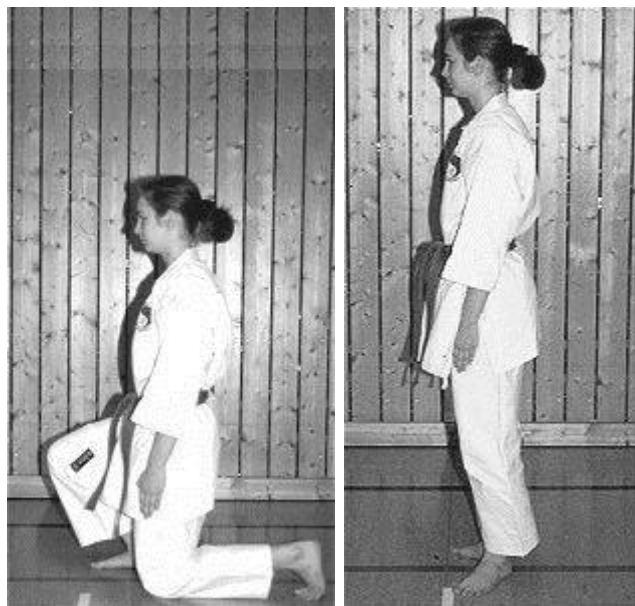
6 WENN DER RESPEKTVOLLE GRUSS BEENDET IST, RICHT E DEN OBERKÖRPER AUF UND BRING E AUCH DIE HÄNDE IN IHRE AUSGANGSSTELLUNG AUF DEN OBERSCHENKELN ZURÜCK.

7 NIMM DIE KÖRPERHALTUNG DES BEIDSEITIGEN KNIESTANDES EIN, WIE BEI PUNKT 3, DIE ZEHENSPITZEN WERDEN DABEI WIEDER AUFGESTELLT.

8 MACHE MIT DEM RECHTEN FUSS EINEN HALBEN SCHRITT NACH VORN UND NIMM DIE KÖRPERHALTUNG WIE BEI PUNKT 2 EIN.

9 STEHE NUN AUFRECHT AUF UND KEHRE ZU DER KÖRPERHALTUNG WIE BEI PUNKT 1 ZURÜCK.

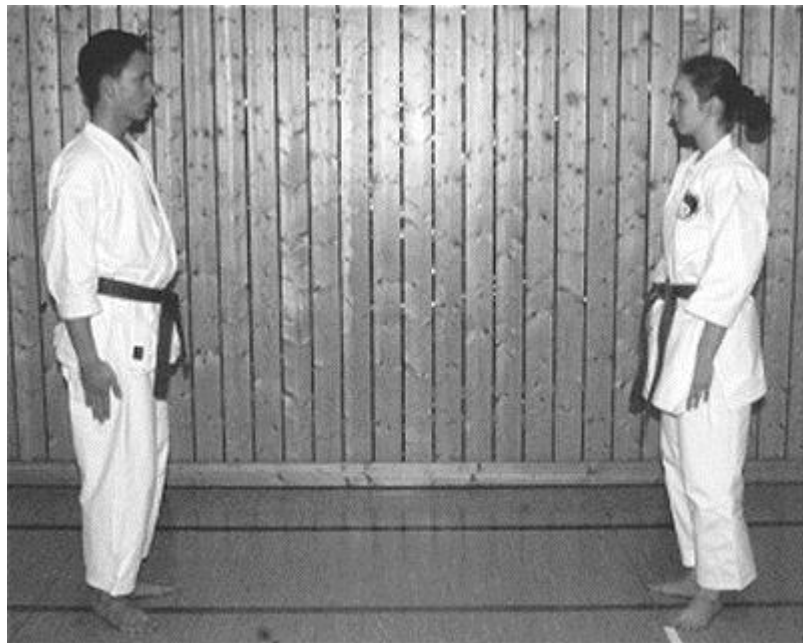
KURZFORM FÜR DIE BEINARBEIT:
LINKS ABSITZEN, RECHTS AUFSTEHEN



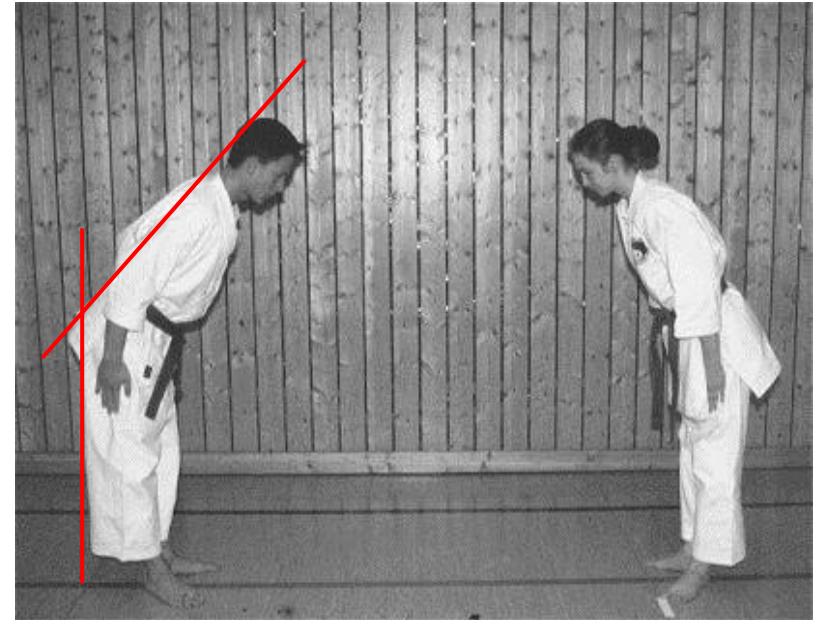
8

9

VON SEINER URSPRÜNGLICHEN BEDEUTUNG AUSGEHEND, VOLLZIEHT MAN DEN RESPEKTvollen GRUSS, WENN SICH IM DOJO EIN KLEINER GÖTTERSCHREIN BEFINDET, VOR EINER SHINTOISTISCHEN GOTTHEIT. BEISPIELSWEISE SOLL DADURCH DIE GOTTHEIT FÜR EINE ERFOLGREICHE ÜBUNG GÜTIG GESTIMMT WERDEN.



IN VIELEN DOJO'S WIRD GANZ AUF RELIGIÖSE INHALTE VERZICHTET, DAS HEISST, MAN VOLLZIEHT DEN RESPEKTvollen GRUSS IM SINNE EINER RESPEKTSERWEISUNG NUR VOR EINEM BILDNIS DES JEWEILIGEN STIL-BEGRÜNDERS.



DIESER ANGABE IST NOCH DER „RESPEKTvollen GRUSS UNTEREINANDER“ (O-TAGAI NI REI) HINZUZUFÜGEN, DER SOWOHL IM STEHEN WIE IM SITZEN IMMER DANN AUSGEFÜHRT WIRD, WENN SICH ZWEI ODER MEHRERE GEGENÜBER STEHEN ODER SITZEN.

AUCH DER „RESPEKTvolle GRUSS ZUM LEHRER“ (SENSEI NI REI), DEN MAN EBENFALLS ZU BEGINN UND AM ENDE DES TRAININGS DURCHFÜHRT, WIRD ZUMEIST IM SITZEN VOLLZOGEN. HIERBEI SITZT DER LEHRER VOR DEN SCHÜLERN, IHNEN DAS GESICHT ZUGEWENDET. IM ÜBERTRAGENEN SINNE BEINHÄLTET DIESES DEM LEHRER RESPEKT ZOLLEN, DASS MAN SEINEN LEHRER UM ANLEITUNG AUF DEM WEG BITTET UND IHM FÜR SEINE BEMÜHUNGEN DANKT. DIES WIRD IN MANCHEN DOJO ZUSÄTZLICH DURCH DIE VERLAUTBARUNG DER WORTE „BITTE“ (O-NEGAI SHIMASU) ZU BEGINN UND DURCH „VIELEN DANK“ (ARIGATO GOZAIMASU) AM ENDE DES UNTERRICHTS ZUM AUSDRUCK GEBRACHT.

BEITRAG/FOTOS TEILWEISE ÜBERNOMMEN MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG:
MTSV SCHWABING E.V. KARATEABTEILUNG

DIE GRUSS-UNSIKTE IM WETTKAMPF...

DER GRUSS SPIELT IM KARATE-DO EINE NICHT UNWESENTLICHE ROLLE. WIR ALLE KENNEN DEN GRUSS VOR DEM PARTNER BEIM TRAINING IM DOJO, AUF GROSSEN LEHRGÄNGEN UND NATÜRLICH AUCH AUF WETTKÄMPFEN. IN LETZTER ZEIT KANN MAN ALS KAMPFRICHTER/-IN EINE ENTWICKLUNG VERFOLGEN, DIE SICHER DEM SINN DES GRUSSES ZUWIDERLÄUFT:

ZUM EINEN KANN MAN BEOBACHTEN, DASS VOR DEM KAMPF, WENN DIE KÄMPFER SICH IN DER KAMPFFLÄCHE GEGENÜBERSTEHEN, ALS GRUSS NUR NOCH DER KOPF GENICKT WIRD, IMMER ZUM KÄMPFER, MANCHMAL AUCH ZU DEN KAMPFRICHTERN. LETZTERES IST NICHT NOTWENDIG. DER GRUSS ZUM ANDEREN KÄMPFER ALLERDINGS MUSS AUSGEFÜHRT WERDEN, UND ZWAR RICHTIG NACH ALLEN BEKANNTEN REGELN DES KARATE-DO. EIN HINGESCHLEUDERTES KOPFNICKEN GENÜGT DA NICHT!

ZUM ANDEREN SIEHT MAN IMMER ÖFTER, DASS DIE KÄMPFER NACH BEGINN DES KAMPFES ALS ERSTE BEWEGUNG EINE BERÜHRUNG DER VORDEREN HÄNDE VORNEHMEN. DIESE EIGENTLICH SICHER FREUNDSCHAFTLICH GEMEINTE GESTE, DIE MAN JA AUCH AUS ANDEREN SPORTARTEN KENNT, HAT ABER EINEN GANZ ENTSCHIEDENDEN NACHTEIL: SIE ENTWERTET DEN EIGENTLICHEN GRUSS, DER JA VORHER BEREITS STATTFAND. DIE FRAGE STELLT SICH DOCH, WARUM KÄMPFER SICH NACH EINEM GRUSS NOCH EINMAL GRÜSSEN.

KURIOS IST NATÜRLICH, DASS GERADE DIEJENIGEN KÄMPFER, DIE VOR DEM HAJIME BESONDERS SCHLAMPIG GRÜSSEN, NACH DEM HAJIME DEN ANDEREN GRUSS EINFORDERN. BEIDE FORMEN DIESES FEHLVERHALTENS (SCHLAMPIGER GRUSS VOR UND "VORDERE-HAND-GRUSS" NACH DEM STARTSIGNAL) KÖNNEN EIGENTLICH NUR DARAUF ZURÜCKGEFÜHRT WERDEN, DASS DIESE KÄMPFER SICH DER BEDEUTUNG DES REI GAR NICHT MEHR BEWUSST SIND, ODER ES VIELLEICHT NIE GELERNT HABEN.

DIE ETIKETTE DES GRUSSES (REIGI SHAHO) IST IN DEN BUDO-KÜNSTEN ZENTRAL. REI KOMMT IN ZWEI BEGRIFFEN VOR: REIGI (ETIKETTE, HÖFLICHKEIT, VERHALTEN) UND KEIREI (GRUSS, VERBEUGUNG). DIE VERBEUGUNG SIGNALISIERT GANZ ALLGEMEIN DEMUT. SO WIRD DER ERSTE KAMPF DER KAMPF GEGEN SICH SELBST. NACH FUNAKOSHI GICHIN IST DIE HÖFLICHKEIT DIE GRUNDLAGE JEDER ETIKETTE UND DER GRUSS IHR WICHTIGSTES SYMBOL. DIE ART UND WEISE DES GRUSSES SPIEGELT DEN CHARAKTER DES KARATEKA WIDER. REI SIGNALISIERT DEN RESPEKT, DEN EIN MENSCH IN ALLER BESCHIEDENHEIT VOR EINEM ANDEREN BEZEUGT. DESHALB GRÜSST MAN MIT WÜRDE UND KONZENTRATION. NIE GRÜSST MAN OBERFLÄCHLICH UND UNKON-

ZENTRIERT. DIE ÄUSSERE FORM ZEIGT DIE INNERE HALTUNG. KEINE FRAGE, MIT DER SCHLAMPIGKEIT DES GRUSSES GEHT EIN WESENTLICHES STÜCK KARATE-DO VERLOREN.

BEDEUTUNGEN:

O TAGAI NI REI	GRÜSSEN UNTEREINANDER/ ZUEINANDER KÄMPFER/MANNSCHAFTEN ODER Z.B. BEI VERBANDSKURSEN OHNE SENSEI	O = HÖFLICHKEITSPRÄFIX TAGAI = GEGENSEITIG, EINANDER NI = DATIVPARTIKEL REI = GRUSS, EHRERBIETUNG
SHIMPAN NI REI	KÄMPFER GRÜSSEN DEN/ DIE KAMPFRICHTER	SHIMPAN = KAMPFRICHTER NI = DATIVPARTIKEL REI = GRUSS, EHRERBIETUNG
SHOMEN NI REI	GRUSS AN DIE ZUSCHAUER ODER ZUM SHOMEN, FALLS DER STILGRÜNDER MIT EINEM FOTO VERTRETEN IST	SHOMEN = FRONT, FASSADE NI = AN, AUF REI = GRUSS, EHRERBIETUNG
SENSEI NI REI	GRUSS AN DEN MEISTER, DER DAS TRAINING LEITET	SENSEI = MEISTER, LEHRER NI = AN, AUF REI = GRUSS, EHRERBIETUNG
SEMPAI NI REI	GRUSS AN DEN ÄLTEREN	SEMPAI = ÄLTERER, AUCH STELL- VERTRETENDER MEISTER NI = AN, AUF REI = GRUSS, EHRERBIETUNG
RITSU REI	DER FÖRMLICHE GRUSS (IM STAND) AUCH NACH ZA-REI	RITSU = FORM, ETIKETTE REI = GRUSS, EHRBIETUNG
ZA REI	TRADITIONELLER GRUSS IM SITZEN	ZA = SITZ REI = GRUSS, EHRBIETUNG

BEITRAG ÜBERNOMMEN AUS:
DEUTSCHER KARATE VERBAND - MATTHIAS VON SALDERN

