

LE SALUT AU KARATE

Dans le karaté, tout commence et se termine par un salut.

Cette tradition, met en avant les valeurs de respect et de courtoisie envers, le lieu d'entraînement, les anciens, le sensei, les autres élèves, qui doit être transmise dans le dojo.

Quand et comment doit on saluer ?

Il est primordial de saluer quand on entre et on sort du dojo mais aussi au début et à la fin de chaque entraînement (Keiko).

1) En entrant, le salut se fait debout « Ritsurei » en position « Musubidachi ».

Gardez le dos et le cou bien droit et penchez le corps vers l'avant à environ 30 degrés.

2) Au début et à la fin de l'entraînement, le salut se fait à genoux « Zarei » en position « Seiza ».

Les commandements préparatoires sont :

- Seiza

- Mokuso

moment de concentration et de méditation où l'on chasse de son esprit toute pensée négative

- Shomen ni rei

salut en direction du fondateur de l'école

- Sensei ni rei

salut envers le professeur

- Otagai ni rei

salut envers les autres élèves

- Kiritsu

commandement prononcé par le professeur pour se relever