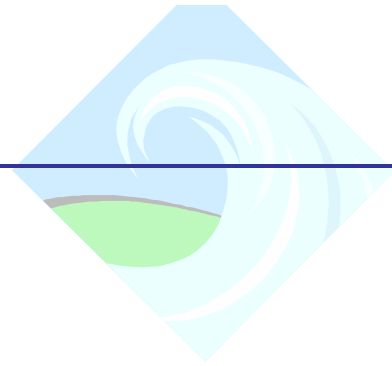


Karateverein O-Nami e.V.



Verein für traditionelles Karate-Do in Berlin
Stilrichtung Shotokan
Tel. 030 – 793 56 95 (Mo – Fr. 10 – 14.00 Uhr)
Fax 030 – 7974 1909
web www.O-Nami.de

DER GRUß IM KARATE-DO

Das An- und Abgrüßen vor und nach dem Training ist allgemein bekannt. Doch warum wird es praktiziert und wie sollte es aussehen? Warum grüßen wir den Gegenüber oder das Dojo? Welchen Sinn hat überhaupt der Gruß?

Rei - Der Gruß

In allen Kampfkünsten, die sich mit dem Oberbegriff Budo zusammenfassen lassen, ist der Begriff Rei bekannt. Rei stellt eines der wichtigsten Verhalten innerhalb und letztendlich auch außerhalb des Dojo dar. Der Begriff Rei wird meist mit Gruß übersetzt und hat seinen Ursprung einmal im Wort Kei-Rei (Gruß, Verbeugung) und stammt zum anderen von Rei-Gi (Höflichkeit, Verhalten) ab.

Der Gruß selber besteht immer aus einer Verbeugung und wird meist noch von einem Grußwort, im Shotokan Karate-Do ist dieses Oss, begleitet. Rei wird in den verschiedensten Situationen, z.B. beim Betreten oder Verlassen des Dojo, beim An- und Abgrüßen vor bzw. nach dem Training oder beim Partnertraining, angewendet. Es gibt zwei Arten des Rei, die beide im Shotokan Karate-Do angewandt werden:

- Ritsu (Rei) - Form, Etikette (Gruß)
- Za (Rei) - Sitz (Gruß)

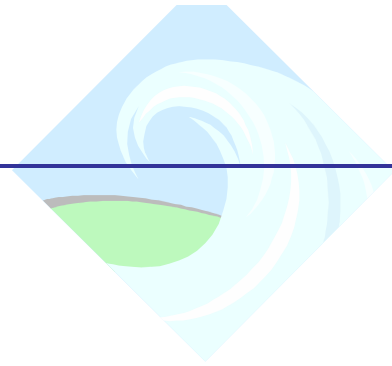
Ritsu-Rei: Die Person verbeugt sich im Musubi-Dachi mit angelegten Händen an den Oberschenkeln.

Za-Rei: Im Kniesitz werden beide Hände vor dem Körper in Dreiecksform auf den Boden gelegt, so daß sich die Fingerspitzen berühren. Anschließend wird die Stirn zum Gruß in Richtung Handrücken geführt, bis sie sich kurz berühren.

Rei drückt gegenseitiges Vertrauen, guten Willen, Verständnis und Achtung des Übungspartners, sowie Respekt und Lernbereitschaft aus. Es soll beim Betreten des Dojo zeigen, das der Schüler bereit ist sich weiter zu entwickeln. Es zeigt auch das er die Kampfkunst mit allem was dazugehört so akzeptiert wie sie ist, und wirkt damit in positiver Weise auf das Miteinander ein.

Leider ist vielfach in der heutigen Zeit der Gruß sehr nachlässig oder in einigen Fällen ganz verschwunden. Dieses ist z.B. am auffälligsten während eines Kuniteturnieres zu sehen. Einige Kämpfer "verbeugen" sich nur noch mit einem Kopfnicken und schütteln sich sogar noch die Hände, was zu einer völligen Entwertung des Rei führt.

Karateverein O-Nami e.V.



Verein für traditionelles Karate-Do in Berlin
Stilrichtung Shotokan
Tel. 030 - 793 56 95 (Mo - Fr. 10 - 14.00 Uhr)
Fax 030 - 7974 1909
web www.O-Nami.de

Im Dojo soll durch Rei die Haltung gegenüber anderen trainiert werden, und damit das Verhalten außerhalb des Dojo, also im richtigen Leben, gelenkt werden. Meister Gichin Funakoshi betonte dieses immer auf neue:

"Ohne Höflichkeit geht der Wert des Karate-Do verloren."

Da das Karate-Do eine lebensbezogene Kampfkunst darstellt, weitet sich der Sinn dieses Satzes so weit, daß ohne Höflichkeit auch der Wert des Lebens verloren geht.

Oss - Mehr als ein Grußwort

Der Begriff Oss besteht in der japanischen Schreibweise aus zwei Schriftzeichen. Das erste ist Osu, das die Aussprache des ganzen Wortes beeinflusst. Dieses bedeutet wörtlich stoßen oder drücken. Das zweite Zeichen Shinobu hat die Bedeutung von ertragen, erdulden, erleiden.

Im Karate-Do sollte und wird dieses Wort Oss für fast alles benutzt. Übliche Bedeutungen sind Danke, Bitte, Ich habe verstanden und ist auch ein Grußwort zu einem anderen Karateka. Wird es mit einer Verbeugung ausgesprochen, drückt es Respekt, Vertrauen und Sympathie dem Gegenüber aus oder zeigt dem Sensei, daß das von ihm Gesagte verstanden worden ist.

Das Wort "Oss" wird nur zwischen Menschen gebraucht, d.h. es wird beim Shomen ni Rei und dem Shinza ni Rei nicht benutzt, sondern nur beim Sensei ni Rei oder dem Otagai ni Rei. Es zeigt einmal den Versuch an, den Weg des Karate-Do beschreiten zu wollen und steht als Dank am Ende des Unterrichts.

Quelle: Shotokan no Hyakkajiten

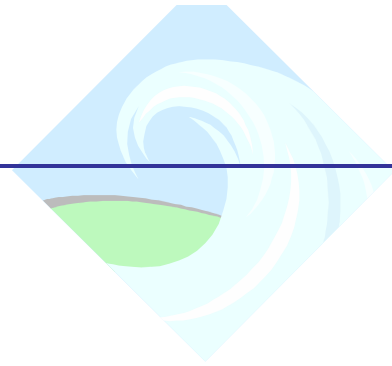
Das An- & Abgrüßritual

Jeder, der einmal ein Karate-Do Training miterlebt oder gesehen hat, kennt das An- und Abgrüßen vor und nach dem Training. In jedem Dojo wird es praktiziert, allerdings ist es überall leicht unterschiedlich in Form und Dauer. Es gibt im Prinzip nur zwei Basisformen, nämlich einmal den Gruß im Stehen (Ritsu-Rei) und einmal den Gruß im Kniesitz (Za-Rei).

Während die Ritsu-Rei-Variante einen "schnellen" Gruß darstellt und überall gleich ist (es wird sich voreinander mit der Grußformel Oss verbeugt), ist der Gruß im Za-Rei doch oft sehr unterschiedlich zu sehen.

Man kann nicht behaupten, daß das eine Dojo es richtig und das andere es falsch macht, sondern es sind jeweils verschiedene Formen, die im Laufe der Zeit von Sensei zu Sensei so überliefert wurden. Um zumindest eine Art

Karateverein O-Nami e.V.



Verein für traditionelles Karate-Do in Berlin
Stilrichtung Shotokan
Tel. 030 - 793 56 95 (Mo - Fr. 10 - 14.00 Uhr)
Fax 030 - 7974 1909
web www.O-Nami.de

darstellen zu können, wird hier die allgemein altüberlieferte Variante des Grußes im Za-Rei dargestellt.

Nachdem sich Meister und Schüler mit dem Gesicht zueinander in den Kniesitz gesetzt haben, wird zuerst ein Moment der Stille, das sog. Mokuso praktiziert. Hier soll sich der Karateka frei machen von allem Weltlichem, allen Ängsten und Problemen des alltäglichen Lebens und seine Konzentration auf das Karate-Do richten. Nach dieser Meditation werden im allgemeinen drei Grußarten durchgeführt, die jeweils beim An- sowie Abgrüßen in dieser Reihenfolge ausgeführt werden.

- Shomen ni Rei - Gruß nach vorne
- Sensei ni Rei - Gruß zum Meister
- Otagai ni Rei - Gruß zu den Mitübenden

Shomen ni Rei ist der erste Gruß, der unmittelbar nach der meditativen Phase ausgeführt wird. Hierbei dreht sich der Sensei (immer noch im Kniesitz) so herum, das er mit dem Rücken zu den Schülern sitzt und verbeugt sich mit ihnen nach vorne.

Sensei ni Rei ist der zweite auszuführende Gruß. Der Lehrer dreht sich nun wieder zu seinen Schülern um und verbeugt sich zu ihnen, wobei die Schüler selber sich vor ihm verbeugen.

Otagai ni Rei ist der letzte Gruß am Anfang und Ende des Trainings, bzw. ein Gruß innerhalb des Trainings der Übenden zueinander. Dieser Gruß steht als Dank für die Hilfe eines Mitübenden oder auch zur höflichen Begrüßung von mitübenden Gästen im Dojo.

Sehr bedeutsam für alle Grußformen ist besonders die Ausführungsart, also die ehrliche Absicht den Gegenüber, die Ahnen, das Dojo oder entsprechende Personen zu Grüßen. Ein kurzes Kopfnicken oder hektisches Verbeugen zeigt genau das Gegenteil eines echten Grußes, denn der zu Grüßende wird hiermit nur zu einem lästigen oder nur für die eigene Person nutzbringendem Ding degradiert.

Auch wenn der Gegenüber nicht immer den optimalen Übungspartner darstellt, so sollten wir dennoch dankbar sein, daß wir mit jemanden trainieren können und dadurch voneinander lernen können. Denn auch aus Situationen, die uns im ersten Moment nutzlos erscheinen mögen, lernen wir. Und nur durch das Lernen und Akzeptieren können wir einen weiteren Abschnitt auf dem Weg des Karate-Do meistern, und somit für uns und unser Leben eine Bereicherung erfahren.