

Inhaltsverzeichnis

Trainingsablauf	3
<i>Begrüßung</i>	3

Trainingsablauf

Begrüßung

Nach Aufstellung:

- Sesa (Auf die Knie)
- Moku Su (Beginn der Meditation)
- die 5 Doju Kun („Eins ist.“)
 - Sei Höflich
 - Vervollkomme Deinen Charakter
 - Bewahre den Weg der Aufrichtigkeit
 - Behüte Dich vor übertriebener Leidenschaft
 - Entfalte den Geist der Bemühung
- Moku Su Jame
- Angrüßen
 - Shomen Ni Re
 - Sensei (ausgesprochen sen-say) Ni Re
 - Ontai Shi Mas (Am Beginn des Trainings)
 - Arigato Go Sai Mas (Ende des Trainings)
 - Ota Gai Ni Re
- Kiritz

From:

<http://www.koehlers.de/wiki/> - **Steffen Köhlers Online- Bastelbuch**

Permanent link:

<http://www.koehlers.de/wiki/doku.php?id=misc:shojikido:public:trainingsablauf>

Last update: **2025/01/03 11:55**

