Het groeten

De groet is een uiting van respect.

Het is een eenvoudige hoofdbuiging en een lichte buiging van de romp met de handpalmen op de bovendijen in **seiritsu**.

In **seiza**: handpalmen op bovendijen eerst linkerhand op de tatami gevolgd door rechterhand de blik recht voor u. Terug naar **seiza**, eerst rechterhand op bovendij gevolgd door linkerhand.

Wanneer groeten wij?

1. In **gi**, bij het betreden en verlaten van de **dojo** (indien geen vaste **dojo** enkel wanneer de **tatami** ligt).
2. Bij het betreden en verlaten van de **tatami**.
3. Bij het uitnodigen van een oefenpartner.
4. Bij het wisselen van partner.
5. Bij beginceremonie: in **seiritsu,** zegt de leerling met de hoogste graad hardop: **sensei-ni-rei**.
6. Bij gezamenlijke groet in **seiza** voor en na de training: **otoga-ni-rei**.
7. Slotceremonie: **sensei** start de slotceremonie. Vanuit **seiritsu** naar **seiza**, eerst op linkerknie gevolgd door rechterknie handpalmen op de bovendijen. Vervolgens knielen de leerlingen de hoogste graad eerst. Van **seiza** naar **seiritsu** andersom. De leerling met de hoogste graad start de gezamenlijke groet **otoga-ni-rei**.