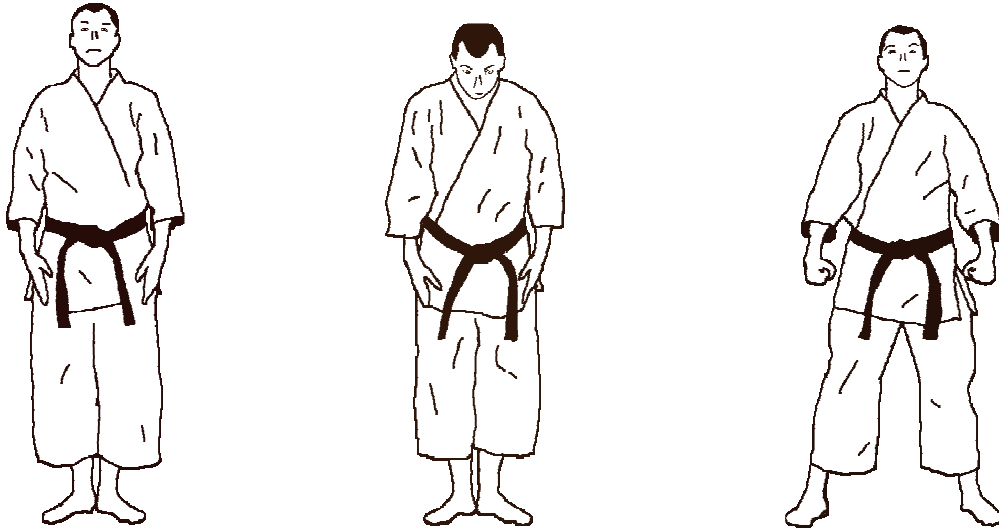


# **LE SALUT**

*Il existe de nombreuses formes de salut dans les arts martiaux japonais en général et dans le karaté en particulier.*

## **LES COMMANDEMENTS POUR LE SALUT DEBOUT (RITZU REI) :**

- **MUSUBI DACHI:** *Droit, talons joints, pointes des pieds vers l'extérieur, mains le long du corps*
- **SEISA :** *Se pencher vers l'avant, avec toujours le regard devant soi*
- **YOÏ:** *Se mettre en Hachiji dachi (Ecarter d'abord le pied gauche, puis le pied droit en croisant légèrement les bras devant le corps.*



## **LES COMMANDEMENTS POUR LE SALUT A GENOUX (ZAREI) :**

- **MUSUBI DACHI:** *Droit, talons joints, pointes des pieds vers l'extérieur, mains le long du corps*
- **SEISA:** *A genoux*
- **MUKUSO :** *Période de méditation*
- **MUKUSO YAME:** *Méditation terminée*
- **SHOMEN NI REI:** *Salut en direction de la place d'honneur*
- **SENSEI NI REI :** *Salut au professeur*
- **OTAGAI NI REI:** *Salut entre les élèves (facultatif au club)*
- **KIRITS :** *Signifie se relever avec rectitude*

