

# Rituale im Kindersport – Einleitungsspiele auf der Linie: Begrüssung im Judo

Dieses Ritual wird im Judo eingesetzt, um die Kinder zu sammeln. Die Kinder stimmen sich auf die kommende Lektion ein.

Die Kinder stellen sich auf einer Linie auf, der Trainer steht gegenüber. Der Trainer setzt sich in den Kniestand. Er kniet zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Bein zu Boden. Sobald der im Kniestand ist, kniet sich äusserste Teilnehmer der Reihe hin, dann der nächste usw. (eine Art «la-ola» Welle bis alle knien). Der Rücken ist gestreckt, die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln.



Der Trainer ruft auf Japanisch «Mokuso». Daraufhin schliessen alle die Augen und konzentrieren sich. Nach einem Moment ruft der Trainer «Yame» und die Kinder (Judoka) öffnen die Augen. Der Trainer ruft dann «Rei» und die Kinder/Judoka verbeugen sich, indem sie die Hände zu einem Dreieck formen und kurz auf die Matte legen. Im Anschluss steht der Trainer als erstes auf. Diesmal zuerst mit dem rechten Bein, dann mit dem linken. Danach stehen die Teilnehmer der Reihe nach auf, bis alle stehen.

Die gegenseitige Verbeugung («Rei») ist ein Zeichen des Respekts, ein Zeichen der Höflichkeit und bringt zum Ausdruck, dass man gewillt ist, freundschaftlich und in einem fairen Rahmen miteinander Judo zu betreiben. Beim «Mokuso» ist der Judoka bei sich und konzentriert. Es symbolisiert einen klaren Schnitt zum Alltag und dient dazu sich geistig auf das Training vorzubereiten. Die «Mokuso» Position dauert in der Regel ein paar Sekunden, kann aber auch mal länger dauern (eine halbe Minute).