

Les Saluts au JuDo...

*Shomen Ni Rei... Saluez le Fondateur;
Sensei Ni Rei... Saluez le Professeur;
Otagai Ni Rei... Saluez les autres Judokas;*

- Le Rei Shiki : la cérémonie du Salut.

Dès l'arrivée sur le tapis, il faut saluer debout la photo du fondateur située au Kamiza (place d'honneur du dojo) puis le Sensei, le professeur. Chacun prend sa place en ligne par ordre de grade et ajuste son judogi. C'est généralement le Sempai, l'élève le plus ancien ou haut gradé, qui dirige le rituel du salut :

- « Seiza » : Tous les judokas s'agenouillent simultanément ;
 - « Kiotsuke » : Attention ! Dos droit ;
 - « Mokuso » : Fermer les yeux pour une petite méditation, faire le vide.
 - « Mokuso yame » : Méditation terminée ;
 - « Shomen ni rei » : Saluer le fondateur. Sans lui, il n'y aurait pas de JuDo ;
 - « Sensei ni rei » : Saluer le professeur. Sans lui, il n'y aurait pas de cours ;
 - « Otagai ni rei » Saluer les autres judokas. Sans eux, il n'y a pas de partenaires ;
- Le sensei se relève
- « Kiritsu » : Les judokas se relèvent par ordre de grade.

Ce rituel peut varier d'un dojo à l'autre, mais on accorde toujours une grande importance à l'ouverture et la fermeture d'une séance d'entraînement de JuDo. Le JuDo débute et se termine dans la courtoisie. Sans le respect de l'étiquette et sans l'étiquette du respect, il ne peut y avoir de JuDo.

- Le salut du tatami :

Sur le bord du tatami, on salut afin de montrer le respect envers la surface de travail. Il s'effectue à l'entrée et à la sortie du tatami.

- Le salut individuel :

Avant et après le travail en binôme. Montrer le respect à notre partenaire (ou adversaire en compétition).

- Ritsu Rei (le salut debout)

On salue en pliant le haut du corps à 30°, les talons joints, le regard en avant, les mains sur la face externe des cuisses. On reste une seconde avant de se redresser.

- Za Rei (le salut à genoux)

À partir de la position debout, le judoka se met à genoux en posant d'abord le genou gauche puis celui de droite. Il y a un écart entre le genou gauche et droit (les femmes judokas ont les genoux serrés). Le judoka s'assied sur ses talons, salue et se relève d'abord avec le pied droit. Ce salut se place au début et à la fin d'un cours collectif, dans les kata et le travail au sol (Ne-waza).

