

Hieronder zie je de groet die wij voor en na de les uitvoeren. Na de openingsgroet volgt de belofte (Janji). Al onze leden dienen de belofte te kennen, maar het belangrijkste is dat we de Janji ook naleven.



"Hormat"



"Ik vraag om kracht"



"Met reine gedachten"



"en reine uitspraak"



"Recht uit mijn hart"



"Dat bied ik aan"



"Ik geef het weg"



"zowel binnen als
buiten de sport."



"Hormat"