

# Kendo Club Bushikan

Postfach 332

9434 Au

PC-Konto 90-186768-1



Inhalt: Schnupperkurs

- Etikette
- Elementare Bewegungsabläufe
- Körperhaltung
- Schwerthaltung
- Beinarbeit im Kendo: suriashi ,fumikomiashi
- Die Grundschnitte im Kendo: men-uchi, kote-uchi, do-uchi
- Elementare Schlagübungen: joge-buri
- Erweiterte Schlagübungen: haya-suburi, yoko-men
- Partnerübungen: Alle Elemente in einer Übung: kirikaeshi, uchikomi

Präsident: Vidan Damljanovic  
Januar 2005