

Das grosse Kendo Handbuch

Original: Edinburgh Kendo Club (Edinburgh Kendokai)

Manual v1.5 July 2004

Copyright by Edinburgh Kendo Club (<http://www.kendo.org.uk/clubs/edinburghkendo>)

Übersetzung ins Deutsche von Matthias Tendl (matthias.tendl@gmx.net)

Published by Kendo-World (<http://www.kendo-world.net>)

Der Dojo

Dojo ist das japanische Wort für die Trainingshalle oder "Ort des Weges". Eigentlich war der Dojo früher Teil eines Schreines, Tempels oder ein großer Anbau an das Haus des leitenden Sensei. Deshalb ist es üblich sich respektvoll zu verbeugen, wenn man den Dojo betritt. Wenn ein Joseki (ein kleiner Schrein oder Banner) vorhanden ist tut man das in dessen Richtung mit den Augen zum Boden, ansonsten verbeugt man sich normal, ebenfalls die Augen zu Boden gerichtet.

Sensei

Sensei bedeutet Lehrer und wird auch benutzt um jemandem Respekt zu erweisen von dem man unterrichtet wird und ein Kendoka mit sehr hohem Rang ist.

Sie sitzen meist auf der Seite des Joseki. Was auch immer Er/Sie sagt steht über den Regeln.

Deshalb sollte man sich an die Anweisungen dieses/dieser Sensei halten, wenn man einen anderen Dojo besucht, egal was man woanders gelehrt wurde.

Sempai

Ein Sempai ist jemand der im Seiza ganz oben sitzt, gegenüber dem Lehrer. Man sollte ihm/ihr immer genau zuhören da er/sie oft auch die Kommandos ansagt.

In Wirklichkeit ist ein Sempai jemand der mehr Erfahrung hat als man selbst.

Man ist Kohai für einige Leute und ein Sempai für andere. Diese Hierarchie wird manchmal von Leuten missbraucht um andere Leute zu dominieren oder um diese Stellung auszunutzen.

Solche Leute zeigen wenig Verständnis von dem was Kendo ausmacht und haben wenig Respekt vor der Kendogemeinschaft. Ein Sempai zu sein bedeutet nicht das man automatisch eine Respektsperson ist und anderen gegenüber privilegiert ist, sondern es bedeutet das man große Verantwortung hat und benötigt Geduld, geistige Reife, Wissen und Disziplin.

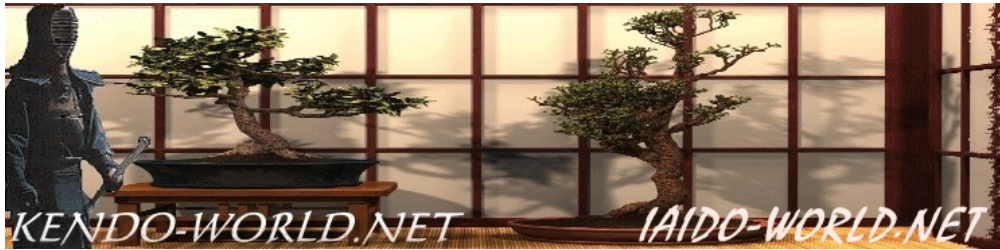
In der Tat sollte ein Sempai ein Vorbild gegenüber den Kohai sein und für deren Sicherheit sorgen.

Deshalb sollte man sich einprägen, dass wenn man glaubt etwas von jemandem lernen zu können, sollte man sich weiter weg vom Joseki (oder näher zum Ausgang) setzen als er, einfach als Geste des Respekts.

Je früher man beginnt andere zu respektieren, desto größer werden die Erfolge.

Kohai

Wie oben schon erwähnt ist ein Kohai jemand der weniger erfahren ist als man selbst und bedeutet wörtlich übersetzt „Junior“. Bitte helft jedem der eine Frage hat oder Anweisungen braucht, nicht als jemand der mehr weiß und arrogante Reden hält sondern als jemand der Wissen weiter gibt, das er durch harte Arbeit erlangt hat. Denkt daran, egal wie hoch man eines Tages graduiert sein wird, es gibt immer jemanden der besser ist als man selbst. Es zeugt von gutem Charakter sich wie ein Lernender zu benehmen.



Reigi-saho (Etikette)

Etikette ist nicht dazu da um höher Graduierte anzubeten, auch nicht um irgendwelche Mysterien des Kampfsports zu beschwören. Etikette hat einen gemeinschaftlichen Sinn, Disziplin und Verhalten im Ganzen zu lehren und ist ein benötigter Bestandteil für Selbstbewusstsein und -entwicklung. Wenn das eigene Verhalten nicht mit dem zusammenpasst das unten steht, kann man nicht darauf hoffen, dass man dafür respektiert wird.

Ein Kendoka sollte:

1] sich respektvoll verbeugen wenn er den Dojo betritt oder verlässt. Man sollte sich von der Taille aufwärts verbeugen, mit den Händen vorne auf den Schenkeln und die Augen auf den Boden gerichtet, wenn vorhanden in Richtung des Joseki.

2] den Dojo mit bloßen Füßen betreten. Persönliche Dinge sollten in einem ordentlichen Behälter, oder dort wo man angewiesen wird, verstaut werden. Außerdem sollte man seine Ausrüstung genau überprüfen.

3] falls er/sie zu spät kommt, bei dem Übungsleitenden um Erlaubnis bitten, um am Unterricht teilzunehmen. Außerdem sollte man sich im Seiza verbeugen und aufwärmen bevor man am Unterricht teilnimmt.

Ebenso wenn man gehen muss, bevor der Unterricht vorbei ist. Allerdings sollten das seltene Anlässe sein und nicht einfach weil man müde ist oder dergleichen. Man sollte ein Zarai (Verbeugung im Sitzen) machen, wenn der Sensei ebenfalls im Seiza ist oder ein Ritsurei (stehende Verbeugung) wenn der Sensei steht.

4] seine Gedanken nicht woanders hinschweifen lassen, sondern sich voll auf den Unterricht konzentrieren. Plaudere nicht mit anderen Schülern und versuche das Beste aus der Übung zu machen.

5] im Shimoza stehen (gegenüber vom Joseki), und sein Shinai in Yasume-position halten wenn er wartet an die Reihe zu kommen oder wenn ein Lehrer gerade etwas erklärt. Auf keinen Fall sollte man an der Wand lehnen oder in sonst irgendeiner Weise herumlungern.

6] Normalerweise geht man hinter einem anderen stehenden Kendoka in Rüstung vorbei. Sollte es notwendig sein vorne vorbei zu gehen, sollte man sich leicht verbeugen und entschuldigen während man vorbei geht.

7] Während man im Seiza sitzt wird man angewiesen:

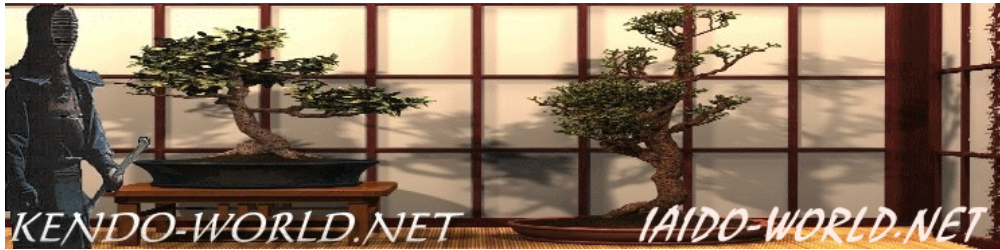
„**men (wo) tsuke**“ Men und Kote schnellstmöglich anziehen, am besten bevor der Sensei fertig ist.

„**men (wo) tore**“ warten bis der Sensei seinen Men und seine Kote ausgezogen hat, dann erst sollte man es selbst tun.

8] Wenn man aus irgendeinem Grund seinen Men und seine Kote, während der Übung, ausziehen will, dann sollte man zuerst eine Erlaubnis beim Sensei einholen

9] Während ein Sensei oder ein Sempai etwas erklärt, sollte man nicht widersprechen oder unkooperativ handeln.

10] Wenn man nach dem letzten Rei, seinem Gegner, einem Sempai oder einem Sensei speziell danken will, sollte man nicht schreien, sondern sich zu ihm/ihr begeben, sich vor ihm/ihr im Seiza hinsetzen und sich verbeugen.



11] Allgemein sitzen oder stehen Shoshinsha (Anfänger) oder Kendoka mit niedrigerem Rang gegenüber oder zu der Linken von den Yudansha (höher Graduierten). Der Höchstgraduierte sitzt auf der Joseki-seite. Ein Kendoka sollte sich immer vor diesem Gegner und Lehrer, vor und nach jeder Übung verbeugen.

12] Niemals sollte man ohne Erlaubnis sitzen oder sich ausruhen. Ebenso sollte man nicht an der Wand lehnen oder das Shinai dazu benutzen um sich abzustützen. Das Shinai steht für das Schwert, man sollte stolz darauf sein und es angemessen behandeln. Rauchen, Hüte tragen, laut sprechen und Schimpfwörter zu benutzen ist ebenso verboten.

13] Niemals sollte man auf oder über ein Shinai, oder andere Ausrüstungsteile treten oder darübersteigen. Die Ausrüstung der anderen sollte man mit dem gleichem Respekt behandeln wie seine eigene.

14] Niemals sollte man einen Teil der Ausrüstung eines anderen Kendoka nehmen, außer es wurde von ihm erlaubt.

15] Hilf den anderen Kendoka vor und nach der Übung. Ebenso sollte man beim Säubern des Dojo helfen.

16] Immer sollte man sich vor und nach einem Keiko oder einem Shiai respektvoll, vor dem Gegner und dem Joseki, verbeugen. Wenn es zur lokalen Etikette gehört sollte man laut und klar „onegaishimasu“ während dem verbeugen vor der Übung und „arigato gozaimashita“ nach dem letzten Schlag sagen.

17] Wenn die Rüstung locker wird oder aufgeht, hebt man die Hand um zu signalisieren, dass man kurz(!) aufhören muss. Nachdem man das getan hat, sollte man ein Osame to (ins Sonkyo (oder einfach im Stehen*) und das Shinai wieder „einstecken“) machen und zu seiner Position zurückkehren. Dann sollte man möglichst schnell die Rüstung wieder festmachen und dann wieder mit einer stehenden Verbeugung anfangen. Während man das tut sollte man niemand anderen in irgendeiner Weise behindern, gefährden oder dadurch den Unterrichtsablauf aufhalten.

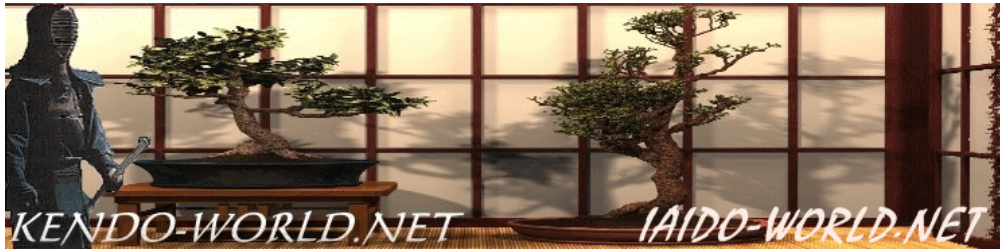
18] Mach das Beste aus jeder Möglichkeit bei einer Übung, wann immer es möglich ist trainiere mit höher Graduierten und lass einen Yudansha niemals untätig herumstehen.

19] Den Samurai war ihr Schwert das Wertvollste, das sie besaßen. Genauso muss man auch das Shinai oder Bokuto behandeln. Wann immer man das Shinai liegen/stehen lässt, sollte man sicher gehen das es nicht im Weg liegt/steht und den Trainingsablauf nicht behindert. Wenn man es an die Wand lehnt sollte man sicher gehen, dass es mit der Spitze nach oben zeigt.

20] Shotachi ist der erste Schlag. Wenn man mit einem höher Graduierten kämpft gehört es zur guten Etikette als Erster anzugreifen. So kann der höher Graduierte den Level einschätzen auf dem man sich befindet.

Niemals sollte man den Shotachi einfach nur irgendwie machen, man sollte aus dem richtigen issoku-itto-no-maai(ein Schritt-Abstand) mit lautem Kiai und gutem Kamae einen richtigen, genauen Schlag ausführen.

21] Zuletzt sollte man sich einprägen immer korrektes Reigi(Etikette) und Shisei(Haltung) während dem ganzen Unterricht zu benutzen und etwas Kigurai(Stolz) zeigen. All das zeigt woraus man gemacht ist und der eigene Dojo wird zu einem besseren Trainingsort.



Persönliches Augenmerk

Die eigene Person und das eigene Equipment sollte immer sauber gehalten und gepflegt werden, hauptsächlich um Respekt den anderen Kendoka und den Lehrern zu zeigen.

- 1] Zehennägel sollten immer geschnitten sein, um Sicherheit zu gewährleisten.
- 2] Schmuck sollte entfernt werden und langes Haar sollte zusammengebunden werden, bevor der Unterricht beginnt.
- 3] Maximale Fürsorge sollte der eigenen Ausrüstung gegeben werden. Der Keikogi sollte oft gewaschen werden, eventuell sollte man sich einen zweiten kaufen um öfter wechseln zu können. Keikogi und Hakama sollten immer mit Stolz getragen werden.
- 4] Jede Spur von Schweiß sollte sofort von der Innenseite des Men und der Kote entfernt werden. Zuhause sollte die Rüstung in einem durchlüfteten Raum platziert werden damit sie trocknen kann. Die Kote sollten keinesfalls in der Sonne liegen!
- 5] Ein Aspekt der Sauberkeit ist natürlich der eigene Körper. Hände und Füße spielen eine wichtige Rolle in jedem Training. Deshalb sollte man auf sie aufpassen, Creme benutzen um sie weicher zu machen und trockene Haut vermeiden.
- 6] Wenn man während dem Training Probleme mit der Achillessehne, den Knien, Ellbogen oder anderen Teilen vom Körper bekommt, sollte man aufhören zu trainieren bis sie wieder gesund sind. Man sollte nach der/den Ursache(n) suchen und versuchen sie mit anderen Kendoka zu lösen. Es ist besser zum Keiko zu kommen und zuzuschauen als gar nicht zu kommen.

Ein unsauberer Kendoka zeigt Schlawheit und ein Fehlen an Disziplin und Selbstrespekt – für andere wie für ihn selbst.

Dogu

Dogu bedeutet Ausrüstung(gu) die man am Weg (do)benutzt. Kendo-gu ist ebenso eine Bezeichnung dafür.

Was folgt ist eine Beschreibung des Shinai.

Buki - Shinai

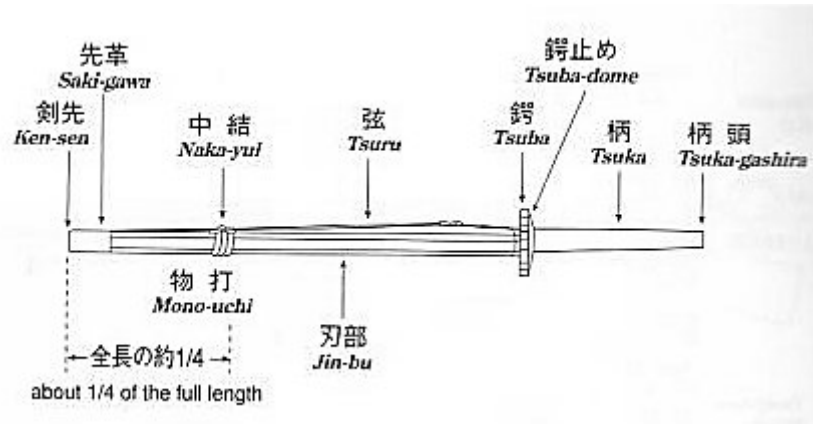
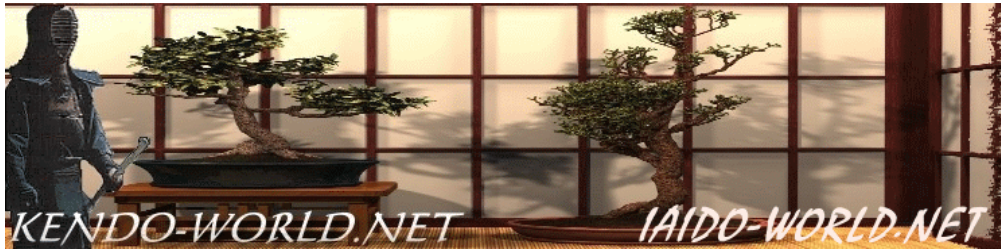
Des Samurais höchster Besitz war sein Schwert, welches von Generation zu Generation weitergereicht wurde. Es war das einzige was zwischen ihm und dem Tod stand. Deshalb hat der Samurai eine Menge Zeit und Anstrengung darin investiert sein Schwert in Schuss zu halten.

Heutzutage, wie damals, ist es sehr wichtig seine Waffe zu warten. Ein kaputtes Shinai kann schwere Verletzungen hervorrufen. Deshalb ist es jawohl ganz klar, dass man, wegen der Etikette und um einen sicheren Trainingsablauf zu gewährleisten, sein Shinai warten muss.

Sicherheit ist das Wichtigste!

Was jetzt folgt ist ein Guide der helfen soll sein brandneues Shinai für die Benutzung im Dojo bereit zu machen. Da Shinai normalerweise nicht gleich benutzbar sind.

Zuallererst, ist die Sicherheit am wichtigsten. Wenn man ein Shinai benutzt muss man auf Splitter aufpassen. Bambussplitter sind nicht gerade angenehm, wenn sie im Finger stecken oder einem ins Auge fliegen. Wenn man etwas Scharfes benutzt, sollte man sich einprägen immer vom Körper wegzuarbeiten!

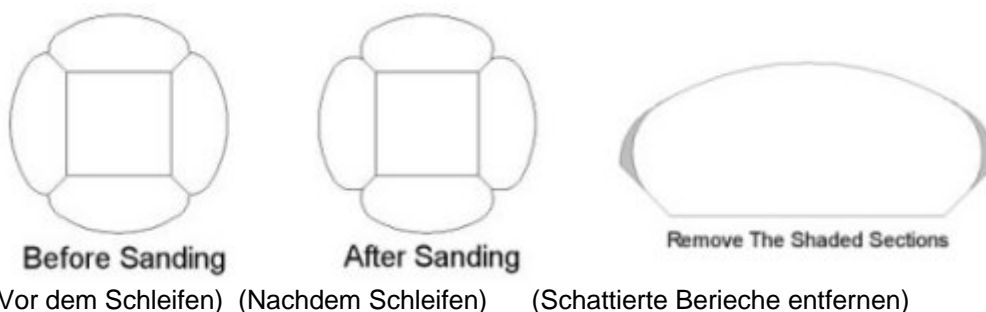


Take (Bambussprossen)

Zuallererst muss man die Schnüre die das Shinai zusammendrücken, entfernen (nicht die Tsuru durchschneiden!). Diese Schnüre sind (meistens rot- oder goldfarben) um das Shinai gebunden, damit es während der Reise nicht beschädigt wird.

Nachdem man das getan hat, sollte man das Shinai auseinander nehmen. Zuerst öffnet man die Naka-yui, dann nimmt man die Tsuru an der Tsukagawa (die Masche am oberen Ende des Griffes) ab (nicht die Ledermasche/-knoten öffnen). Nun kann man die Sakigawa abnehmen, man sollte jedoch aufpassen dass man das Sakishin (Plastik-/Gummizwischenstück) nicht verliert.

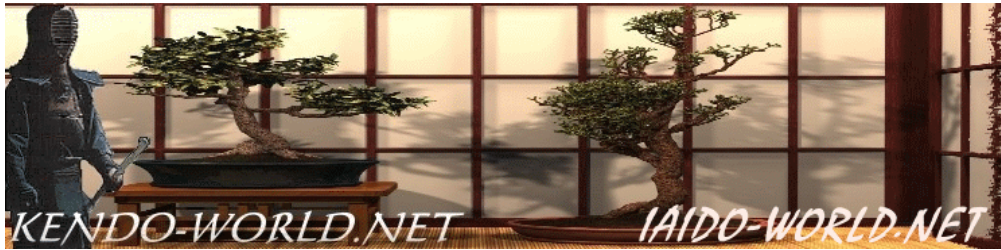
Nun kann man das Shinai in 4 Streben aufteilen. Weiters sollte man aufpassen, dass man die Chigiri (kleine Metallplatte die die Streben innen beim Griff zusammenhält) nicht verliert.



Wenn man (vorsichtig) den Rand einer Strebe berührt wird man eine scharfe Ecke spüren. Diese sollte entfernt werden damit die Streben besser aneinander reiben können, wenn man mit dem Shinai trifft. Wenn man das nicht macht, steigt die Chance das Splitter entstehen.

Es kann auch passieren, dass die Streben ineinander hängen bleiben, anstatt abzufedern. Das Schleifen verhindert länger, dass die Streben brechen oder splintern.

Ein Shinai wird schon lange (mindestens ein Jahr) vor dem Verkauf zusammengebaut. Das bedeutet, dass der Bambus trocken und relativ unflexibel (fest) ist. So würde es viel leichter während dem Transport brechen. Damit das nicht passiert wird der Bambus geölt. Dafür kann jedes Öl benutzt



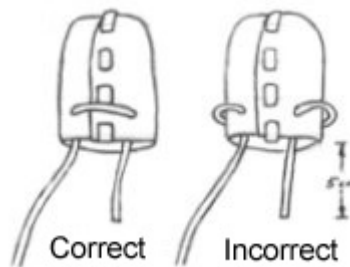
werden, leichtes Maschinenöl wird vom (Original-)Autor verwendet. Man kann natürlich auch Pflanzenöl verwenden.

Zuerst reibt man die Streben innen und außen ein. Nachdem alle 4 Streben eingerieben sind, stellt man die Streben an einen Ort wo sie niemanden stören. Über die Nacht sollten sie dort stehen bleiben. Am nächsten Tag sollte man zuerst die übrig gebliebenen Ölsuren verreiben und dann die Prozedur wiederholen. Wenn man starkes Maschinenöl benutzt sollte man diese Prozedur nur 3mal wiederholen (nur 3 Tage einölen). Da sich die Streben sonst zu voll saugen und dann schwerer und feucht werden. Außerdem ist es nicht angenehm von so einem Shinai getroffen zu werden.

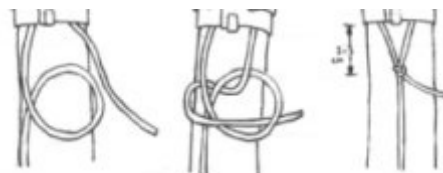
Leichtes Öl kann schon 5 Tage lang eingeweicht werden (Die Prozedur 5mal wiederholen). Eine einfache Regel dabei lautet: Wenn die Strebe kein Öl mehr aufnimmt, ist sie fertig.

Nun da die Streben geölt wurden, wird es Zeit für den lustigen Teil – Zusammenbauen und –binden der ganzen komplizierten Knoten. Aber zuerst wieder eine Warnung. Einige Komponenten von den Herstellern könnten mit inkorrekten Knoten geliefert werden, deshalb sollte man immer schauen ob das Shinai korrekt zusammengebaut wurde.

Sakigawa

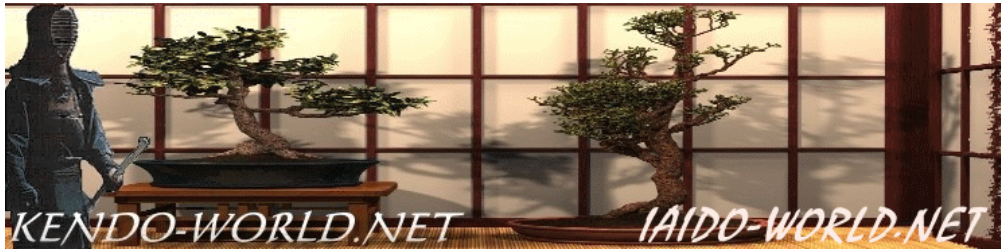


Auf den Bildern oben sieht man die Sakigawa (die Schwerts Spitze/Kensen). Wenn sie wie auf dem zweiten Bild aussieht ist sie nicht korrekt zusammengebaut worden und muss neu zusammengebunden werden. Das ist nicht sehr schwer ... Zuerst muss man den Knoten entbinden und fädelt es wie in den unteren Bildern beschrieben ein. Man sollte etwas Platz zwischen dem Knoten und der Sakigawa lassen wie man in der letzten Abbildung sieht.

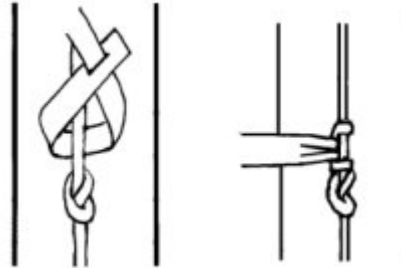


Nakayui

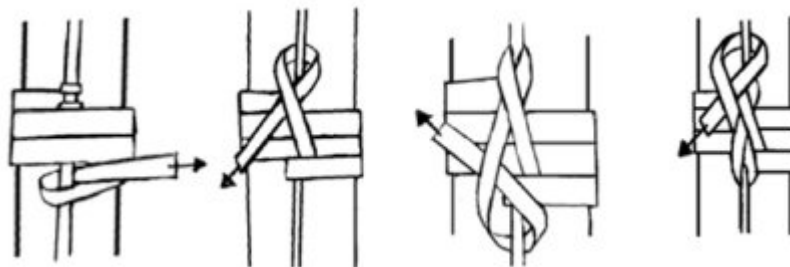




Wenn die Nakayui anders aussieht, als auf dem Bild oben, ist sie falsch gebunden und muss neu gebunden werden.



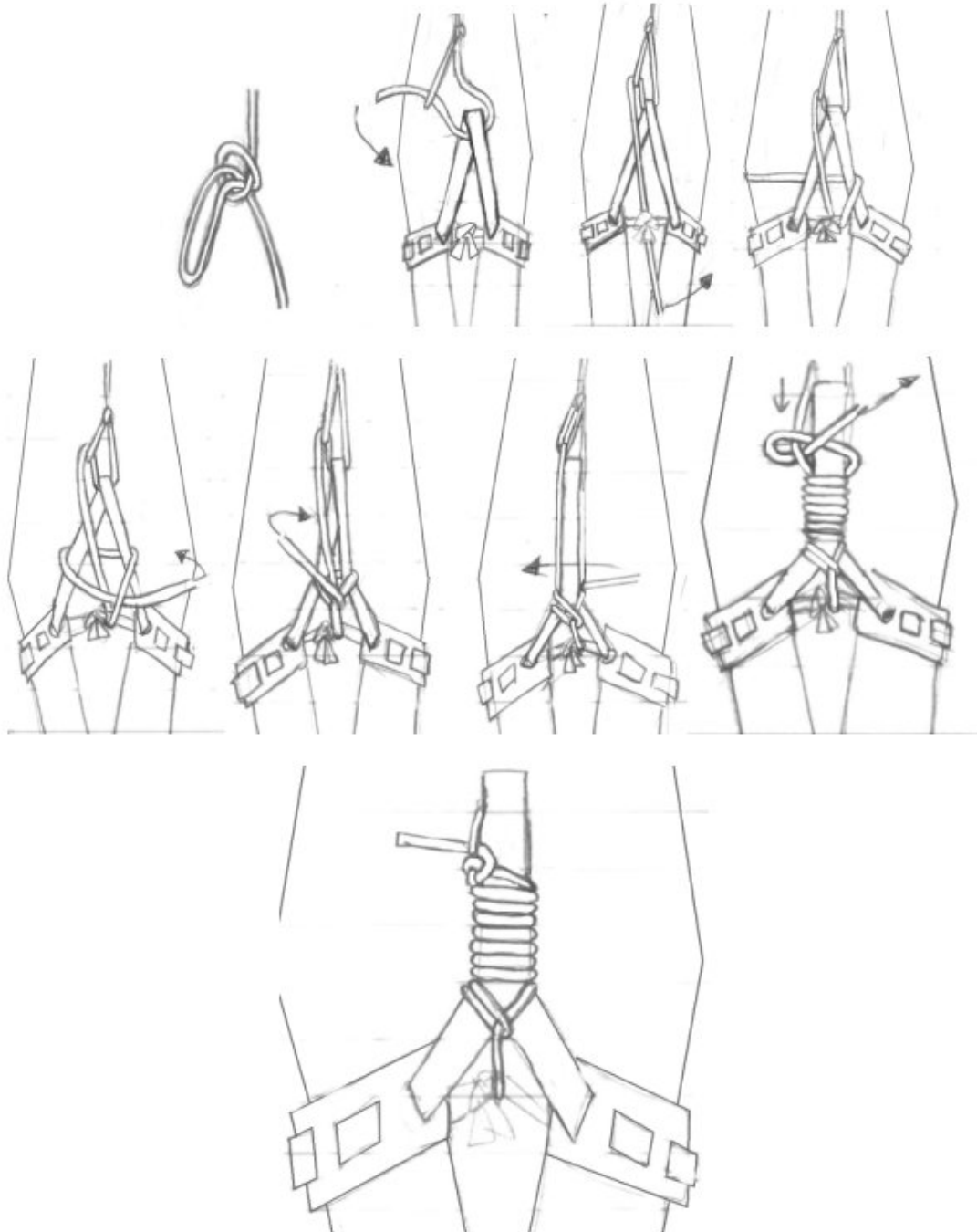
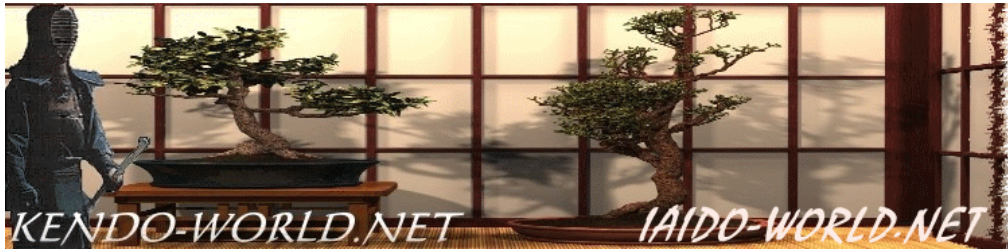
Man muss einen Knoten knüpfen der ca. 2 Zentimeter unter dem ersten „Knöchel“ der Streben liegt. Dann bindet man die Nakayui wie auf den unteren Bildern.



Normalerweise ist es einfacher die Nakayui zu binden wenn die Tsuru schon fest gebunden wurde.

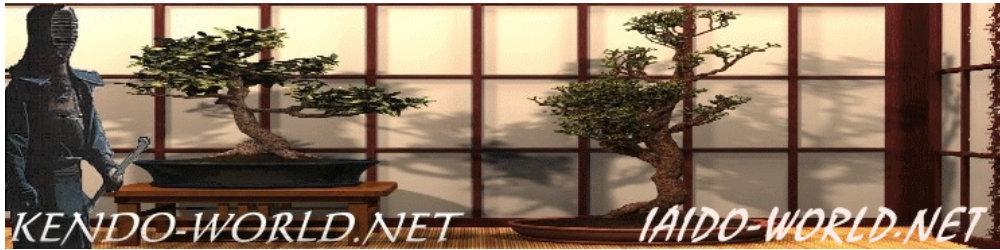
Tsukagawa

Zuerst muss man die Tsukagawa auf die Tsuka(Griff) ziehen. Es könnte sein das man einen Gummihandschuh oder etwas Ähnliches braucht, da es sehr schwer sein kann die Tsukagawa wieder hinauf zu bekommen. Dann sollte man sichergehen das die Tsukagawa richtig am Griff sitzt, ansonsten muss man die Tsuru fester binden. Wenn man eine neue Tsuru benutzt sollte man schauen das der Knoten so aussieht wie am ersten Bild, ca. 10 cm entfernt von der Lederschleife der Tsukagawa. Die Tsuru sollte so gebunden werden wie in den folgenden Bildern. Sie sollte sehr gespannt sein. Wenn man fertig ist sollte es nicht mehr möglich sein die Tsuru an der Seite des Shinai vorbeizuziehen. Die Tsuru sollte eine gerade Linie von oben nach unten bilden und die Nakayui sollte keinen Knick in die Linie machen.



Wartung

Ohne *Wartung* wird das Shinai schnell brechen, eine Menge Geld für den Ersatz kosten und möglicherweise noch jemanden verletzen wenn man weiter damit trainiert. Um das zu verhindern sollte man folgendes tun:



- Dellen, Beulen und Splitter wegschleifen.
- Vor, während und nach dem Training sollte man das Shinai auf Mängel untersuchen. Kleine Splitter kann man wegschleifen, größere Splitter und gebrochene Streben sollten nicht repariert werden. Wenn man sich nicht sicher ist sollte man einfach fragen. Wenn Streben irreparable sind, muss man das Shinai auseinander nehmen, die beschädigten Streben rausnehmen und die übrig gebliebenen Teile gut verwahren damit man sie in der Zukunft als Ersatzteile verwenden kann.
- Wenn man öfter trainiert sollte man mehr als nur ein gutes Shinai haben, damit man sie wechseln kann, um eine Überbeanspruchung zu verhindern. Am besten man hat immer 3 gute Shinais.
- Ab und zu die Streben ölen.
- Alle paar Trainings(oder jedes Training wenn man viel Kraft einsetzt) sollte man die Tsukagawa lösen und die Streben rotieren. Somit werden immer andere Streben beansprucht.
- Man sollte versuchen ein gutes Gefühl für sein Shinai zu bekommen, und man sollte nicht versuchen das Shinai auf dem Kopf eines anderen Kendoka zu zerbrechen. Das verursacht eine hohe Beanspruchung für das Shinai (und die Köpfe der anderen Kendoka).

Am besten lernt man indem man etwas probiert. Wenn man Probleme hat kann man immer einen Sempai fragen.

Grundbewegungen und Verbeugen

Shizentai

Das ist die natürliche Standposition. Man steht locker, aber immer noch mit gerader Haltung und die Fersen berühren sich leicht. Beide Arme hängen an den Seiten herunter, die Brust und der Bauch sind auf einer Linie und die Muskeln am Hintern werden nach innen gezogen. Die Muskeln in den Schultern, Nacken, Hüfte und den Gliedmaßen sind locker. Der Gleichgewichtspunkt liegt unter dem Nabel Das Kinn ist leicht angezogen und die Augen sind gerade nach vorn gerichtet.

Ritsurei

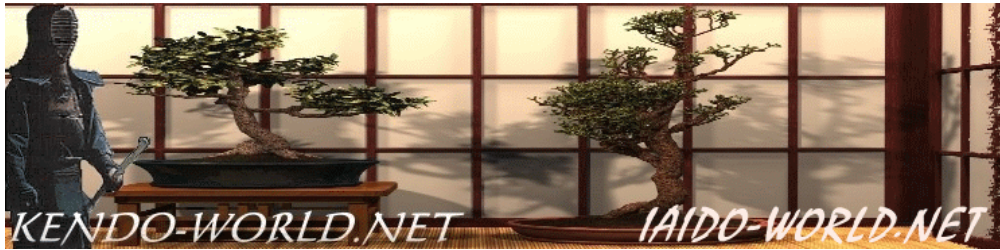
Rei ist der formelle Weg um einen anderen Kendoka zu grüßen. Von der Shizentai Position beugt man sich von der Taille ca. 30 Grad nach vorne. Wenn man sich vor einem Gegner verbeugt lässt man die Augen auf ihn gerichtet. Wenn man sich vor einem Sensei oder dem Joseki verbeugt, lässt man den Blick mit nach vorne fallen(Richtung Boden). Der Nacken sollte sich nicht krümmen sondern gerade bleiben. Einzig aus der Hüfte beugt man sich etwas vor, der Rest bleibt gerade. Wenn man sich mit einem Shinai verbeugt, hält man es locker in der linken Hand. Der Blickkontakt zum Gegner darf nicht unterbrochen werden. Die Verbeugung sollte Respekt für den Gegner und Stolz auf sich selbst ausdrücken.

Seiza

Seiza ist sehr wichtig. Es ist die gewöhnliche Art in Japan, während Zeremonien oder wichtigen Ereignissen zu sitzen.

Hinsetzen

Man legt die Hand an die Hüften und beugt den Oberkörper leicht vor. Dann nimmt man einen halben Schritt mit dem linken Bein zurück, beugt das Knie und geht hinunter. Wenn das linke Knie den Boden berührt, sollte es parallel zum rechten Bein sein, der Oberkörper immer noch aufrecht. Nun bringt man sein rechtes Knie auf die gleiche Höhe mit dem Linken. Dann dreht man die Füße leicht nach innen und sitzt auf ihnen.



Aufstehen

Wenn man aufsteht ist es die gleiche Prozedur nur rückwärts, was zuletzt getan wurde, wird als Erstes getan. Vom Seiza, lehnt man sich leicht nach vorn um sich mit den Zehen abzustützen. Dann zieht man den rechten Fuß vor, wieder parallel zu dem Linken. Der Rechte Fuß sollte nie vor dem Linken Knie stehen da es als Drohung an den gegenüber Sitzenden verstanden werden könnte. Nun zieht man noch den linken Fuß nach und zieht sich mit der Bewegung nach oben.

Anfänger könnte diese Position zu Beginn unangenehm sein, da die europäische Sitzposition die Sehnen in den Beinen verkürzt. Nachdem die Muskeln wieder gedehnt sind, ist es möglich für Stunden in der Position auszuharren.

Mokuso

Die Mokuso Position wird in der Seiza Position eingenommen. Sie ist dazu da damit sich der Kendoka für ein paar Sekunden vor und nach dem Training entspannen und konzentrieren kann. Schätzt diese Momente, weil sie den Unterschied ausmachen. Im Seiza sitzend, schließt man die Augen(nicht ganz) und entspannt den Blick. Die Hände werden in den Schoß gelegt, die rechte Hand unter der Linken und die Handflächen nach oben gerichtet. Die Daumen berühren sich an ihren Spitzen und bilden einen Kreis. Man atmet langsam durch die Nase mit dem Gefühl den ganzen Körper mit Energie zu füllen und wieder aus mit dem Gefühl sich selbst komplett zu leeren. Währenddessen konzentriert man sich auf die Ziele für das heutige Training und richtet seinen Gedanken einzig auf das Training.

Zarei

Das ist eine Art sich zu verbeugen wenn man im Seiza sitzt. Im Sitzen wird wieder ein Augenkontakt hergestellt. Wieder beugt man nur die Brust nach vorne, der Nacken jedoch bleibt gerade. Wenn man sich vorbeugt, legt man zuerst die linke Hand auf den Boden vor den Knien, dann legt man die Rechte neben die Linke. Die Finger und Daumen berühren sich leicht und formen ein Dreieck. Wenn man sich wieder aufsetzt zieht man zuerst die rechte Hand dann die Linke zurück und legt sie wieder auf die Oberschenkel, mit den Fingern geschlossen.

Sonkyo

Sonkyo ist die hockende Position die man am Anfang und Ende vom Training, bei Ji Geiko und Wettkämpfen einnimmt. Von der Grundstellung in Kendo dreht man die linke Ferse nach innen und setzt sich langsam auf die Fersen. Normalerweise macht man es ein klein bisschen langsamer als ein Fortgeschrittener.

Ashi Sabaki (Fußarbeit)

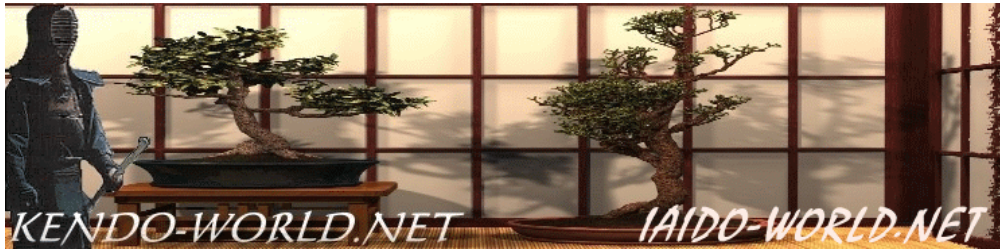
Position der Füße

Die Kendofußstellung ist sehr wichtig. In dieser Stellung sind die Füße schulterbreit ca. eine Fußlänge voneinander versetzt, mit dem rechten Fuß vorne und dem Linken hinten. Die Zehen des linken Fußes sind auf einer Höhe mit der Ferse des rechten Fußes. Beide Füße zeigen gerade nach vorne und die Fersen sind leicht angehoben, die Linke jedoch höher als die Rechte. Es ist wichtig das Gewicht auf beide Füße gleich zu verteilen, damit man sicher stehen kann. Ebenso sollten die Knie leicht gebeugt und nicht durchgestreckt sein.

Für Anfänger ist diese Position anfangs auch etwas gewöhnungsbedürftig, aber das gibt sich bald wieder und garantiert, dass man sich jederzeit in jeder Richtung bewegen kann, eine gute Balance und eine geringere Verletzungsgefahr.

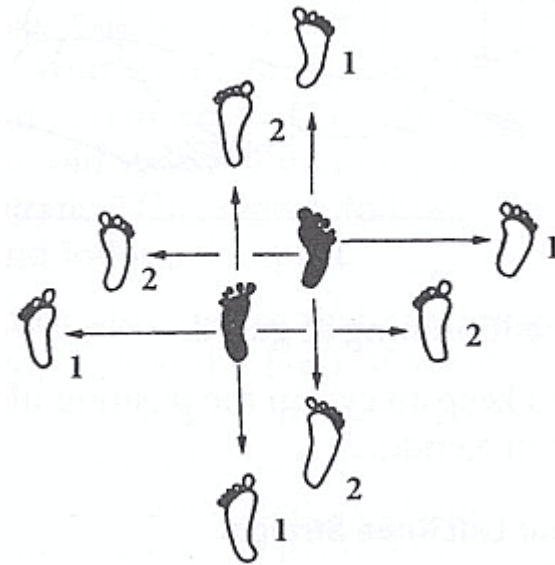
Suri-ashi

In dieser Art der Fußarbeit gleiten die Füße über den Boden. Die Zehenballen berühren immer den Boden und werden nicht angehoben um einen Schritt zu machen. Es ist äußerst wichtig diese Technik zu meistern da sie ein Grundbestandteil der Kendofußarbeit ist.



Okuri-ashi

Diese Fußarbeit wird am häufigsten in Kendo benutzt. Der rechte Fuß führt immer und der erste Fuß der bewegt wird ist der der in die Richtung steht in die man gehen will.



Ayumi-ashi

Die natürliche Bewegung beim Gehen. Diese Fußarbeit wird hauptsächlich bei der Kendo Kata benutzt.

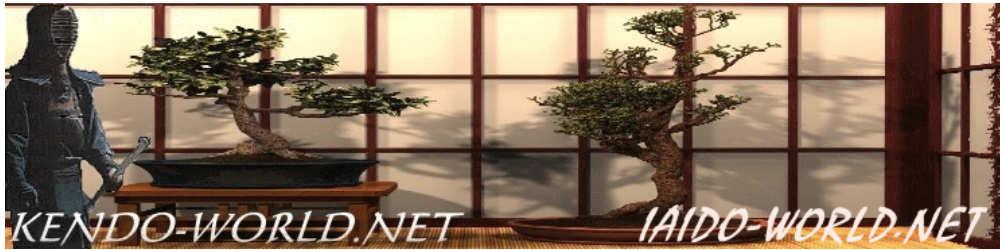
Fumikomi-ashi

In Kendo bedeutet Fumikomi "mit dem Fuß stampfen". Eigentlich kommt es von der Verbindung zweier japanischer Verben. Stampfen und nach innen vordringen. Also bedeutet Fumikomi eigentlich: in den Geist des Gegners eindringen indem man laut stampft.

Hüfte und Hände

Die Position der Hüfte

Die Hüfte wird oft vernachlässigt. Die Hüfte sollte immer gerade bleiben und nach vorne gerichtet sein. Das Hinterteil sollte nach innen gezogen und der Bauch angespannt sein. Diese beiden und die unteren 3 Finger die das Shinai halten sollten die einzigen sein die immer angespannt sind. Der Rest des Körpers sollte immer entspannt sein, jedoch immer bereit sich zu bewegen. Diese Position sollte immer gut trainiert werden da das Gleichgewicht dabei gleich verteilt ist. Wenn man das Hinterteil einzieht senkt man das Gleichgewichtszentrum und erreicht somit mehr Stabilität und Gleichgewicht beim Bewegen. Somit hat man wieder 2 Vorteile erreicht: Man kann schnell zur Grundposition zurückkehren um sich mit dem linken Fuß wieder abstoßen zu können, somit kann man den Körper schnell in jede Richtung bewegen. Weiters verbessert sich auch das Kamae, mit dem Kopf hoch gehalten, einem soliden Rumpf und die Schultern nach hinten gezogen ohne sie anzuspannen. Wenn man diese Position gemeistert hat sollte klar sein, dass man während man Kendo trainiert, die Wirbelsäule immer gerade sein sollte(So sind keine Rückenschmerzen mehr möglich), während die Füße und Hände die ganze Arbeit tun.



Die Position der Hände

Der Griff des Shinai könnte am Anfang etwas unhandlich erscheinen, aber sobald man es geschafft hat das Shinai korrekt zu halten, müssen nur noch die richtigen Muskeln entwickelt werden. Die rechte Hand, lenkt das Shinai, sie hält das Shinai unter der Tsuba, während die linke Hand das Shinai am unteren Ende hält und führt. Man sollte einen „V“ Griff übernehmen, indem man den Griff von oben umklammert, die Daumen zeigen nach unten. Die Tsuka sollte hauptsächlich mit dem kleinen und dem Ringfinger gehalten werden. Die Distanz der rechten Hand zum unteren Ende der Tsuka sollte ungefähr so lang wie ein Unterarm sein.

Kamae

Chudan-no-kamae

Chudan no Kamae ist das meistbenutzte Kamae in Kendo. Der rechte Fuß führt und beide Füße zeigen nach vorne. Die Spitze des Shinai sollte direkt zum Tsukitare (der Kehle des Gegners) zeigen, während der untere Teil ein bisschen unter dem Bauchnabel und eine Faustbreit vom Körper gehalten wird. Das Gleichgewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt und die Schultern und Knie sind leicht gebeugt. Immer bereit sich zu bewegen aber doch nicht angespannt.

Jodan-no-kamae

In dieser Stellung wird das Shinai über dem Kopf gehalten. Es gibt 2 Arten von Jodan no Kamae: Migi (Rechts) Jodan no Kamae und Hidari (Links) Jodan no Kamae. Bei Migi Jodan no Kamae wird das Shinai einfach aus Chudan no Kamae ohne etwas zu ändern über den Kopf gehoben. Bei Hidari Jodan no Kamae führt der linke Fuß und der Körper und das Shinai werden etwas nach rechts gedreht. Beide Kamae werden in der ersten Kendo Kata Ipponme benutzt

Gedan-no-kamae

Bei diesem Kamae ist das Shinai gerade nach unten gesenkt. Es wird in der dritten Kendo Kata Sambonme verwendet.

Hasso-no-kamae

Dieses Kamae ist Jodan no Kamae sehr ähnlich nur wird das Schwert viel weiter unten gehalten. Die Tsuba ist auf einer Höhe mit dem Mund und wird etwa eine Faustbreite vom Gesicht entfernt gehalten. Es wird in der vierten Kendo Kata Yohonme benutzt, und wird in Kendo nicht benutzt.

Waki-gamae

Bei diesem Kamae wird das Schwert hinter dem Körper in Gedan Position gehalten und die Hand liegt auf der Hüfte. Sie wird in der vierten Kendo Kata Yohonme benutzt und wird nicht in Kendo benutzt.

Seigan-no-kamae

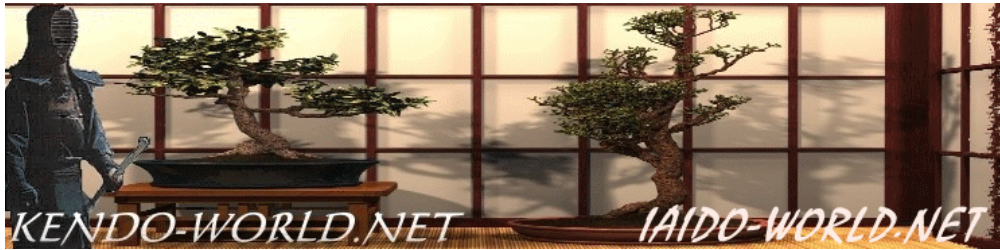
Dieses Kamae ähnelt Chudan no Kamae sehr, aber wird eingenommen wenn sich der Gegner im Jodan no Kamae befindet. Der einzige Unterschied ist das die Schwertspitze nicht direkt auf die Kehle des Gegners gerichtet, sondern zu dem näheren linken Kote, somit ist das Shinai ein bisschen angehoben. Es wird in der 5. Kendo Kata Gohonme benutzt.

Maai (Abstand/Entfernung)

Der Abstand (Maai) ist möglicherweise der wichtigste Punkt bei einem Wettkampf. Es gibt 3 physische Hauptdistanzen:

Issoku-itto-no-maai (uchima)

Übersetzt bedeutet es "Ein Schritt ein Schlag". Bei dieser Distanz berühren sich die Kensen und es sollte einem möglich sein, mit nur einem Schritt vorwärts zu schlagen oder mit einem Schritt rückwärts auszuweichen. Das ist die wichtigste Distanz in Kendo da man in Position für einen Angriff ist aber doch noch geschützt.



Toi-maai (toma)

Die große Entfernung. Die Kensen sind hier weiter voneinander entfernt. Die Distanz um einen Schlag zu schlagen ist größer als ein Schritt. Es ist ein sicherer Abstand und es ist schwerer zu schlagen.

Chikai-maai (chikama)

Der nähere Abstand. Die Shinai sind bei der Nakayui gekreuzt, somit ist es schwerer zu schlagen. Wenn man ein Anfänger ist sollte man bei dieser Distanz aufpassen, denn es ist ein gefährlicher Abstand für Unerfahrene aber ein sicherer Abstand für Erfahrene Kendoka.

Es gibt nicht nur physische Distanzen, sondern auch mentale Distanzen, die man aber erst im Laufe des Trainings erkennen können wird.

Datotsu-no-kihon (Grundschnitte und Stiche)

Bei Kendo gibt es vier Haupt Trefferzonen: den Kopf, die Hände, der Bauch und die Kehle. In jedem Fall muss man den Schlag/Stich mit einem lauten Schrei(Kiai) ausrufen, mit dem Fuß zur gleichen Zeit aufstampfen und natürlich das ausgerufene auch treffen. All das muss zur selben Zeit geschehen. Ki-Ken-Tai-no-Ichi. Jeder Schlag sollte mit den Armen nach vorne gestreckt beendet werden. Man sollte auch nicht die Ferse benutzen um aufzustampfen, sondern so als ob man mit den Händen klatschen würde, nur das man den rechten Fuß und den Boden dazu benutzt. Um das zu üben kann man versuchen mit der Sohle des rechten Fußes auf den Boden zu klatschen, während man mit dem linken stehen bleibt. Der Kiai sollte immer aus dem Bauch kommen und nicht aus der Kehle. Wenn man das tut, verlagert man den Schwerpunkt nach unten und erreicht mehr Stabilität und Geschwindigkeit.

Waza (Techniken)

Bei Kendo gibt es 3 Arten von Techniken – Kihon-waza(Grundtechniken), Shikake-waza(Angriffstechniken) und Oji-waza(reagierende Techniken). Nun folgt eine Erklärung zu den normalen Techniken, denen ein Anfänger oft begegnen wird. Man sollte sich aber gewiss sein das es fortgeschrittenere und ausführlichere Techniken gibt. Hier gibt es nur den Namen und eine kurze Beschreibung der Technik.

Kihon-waza (kihon-uchi)

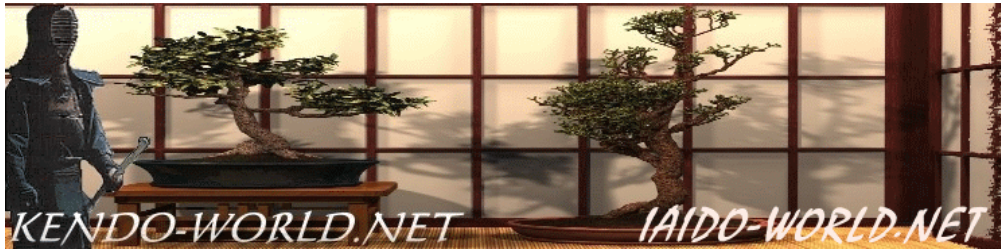
Das sind die Grundschnitte, von denen all die anderen Techniken stammen. Es ist äußerst wichtig all diese Schnitte zu beherrschen, bevor man sich an den anderen versucht.

Men-uchi (Shomen-uchi)

Vom Chudan no Kamae hebt man das Shinai gerade über den Kopf, sodass man zwischen den Armen durchschauen kann. Dann streckt man die Arme nach vorne während das Shinai nach unten geschwungen wird, ohne zuviel Kraft benutzen. Das könnte dazu führen das der Oberkörper etwas nach vorne gelehnt ist. Wenn man schlägt steigt der rechte Fuß nach vor, indem man sich mit dem linken Fuß abstößt und ihn sofort nachzieht. Ausholen und schlagen sollten flüssige Bewegungen sein, ohne in der Mitte zu stoppen. Wenn das Shinai auf dem Men auftrifft, macht man eine ähnliche Bewegung, als ob man ein Handtuch auswringen würde. Diese Bewegung wird später noch erklärt. Man macht diese Bewegung indem man die Hände nach innen dreht wenn der Schlag passiert.

Kote-uchi

Ein Schlag auf den rechten Kote(migi Kote) ist immer ein gültiger Punkt egal, wo sich die Hand befindet. Der linke Kote jedoch darf nur angegriffen werden wenn er sich über der Schulter befindet, z.B.: in der Jodan Position.



Do-uchi

Der Do kann auf beiden Seiten angegriffen werden, jedoch ist es schwerer auf dem linken Do einen Treffer zu landen, da sich dort ja die imaginäre Schwertscheide befindet.

Tsuki

Tsuki ist der einzige Stich bei Kendo. Es ist eine besonders schwere Technik und besteht aus einem Stich in die Kehle des Gegners. Um das tun zu können muss man mit dem Shinai die Mitte halten. Tsuki ist eine potentiell gefährliche Technik und sollte nicht von Beginnern benutzt werden, es sei denn ein Senior wünscht es so.

Shikake-waza

Shikake-waza sind Angriffstechniken und nutzen somit eine/n Ablenkung/Fehler, ein Ungleichgewicht oder einen ungeschützten Moment des Gegners aus. Sie sind die wichtigsten Techniken, denn bei Kendo ist Angriff die beste Verteidigung.

Harai-waza und Uchi-Otoshi-waza

Bei diesen Techniken bricht man das Kamae des Gegners und gewinnt somit die Mitte, indem man sein Shinai aus der Mitte schlägt.

Debana-waza

Bei diesen Techniken greift man an, sobald sich der Gegner dafür entscheidet anzugreifen und gerade dabei ist die erste Bewegung dafür zu machen. Es ist sehr schwer diese Technik zu meistern, wenn man sie jedoch einmal beherrscht, erreicht man mehr Geschwindigkeit und einen guten Blick für Timing.

Hiki-waza

Eine sehr nützliche Technik wenn man sich im Tsuba-zeriai (Tsuba-an-Tsuba Abstand). Man muss die Stellung und Körperbewegungen des Gegners genau analysieren und für eine gute Möglichkeit Ausschau halten um einen ungeschützten Bereich anzugreifen. Da man sehr nahe am Gegner steht muss man einen Schritt zurück machen um angreifen zu können. Wenn man den Schritt zurück macht muss man mit dem Shinai so hoch wie möglich ausholen um sich einen Extraschub zu geben und dann den Angriff ausführen.

Ni(san)dan-waza

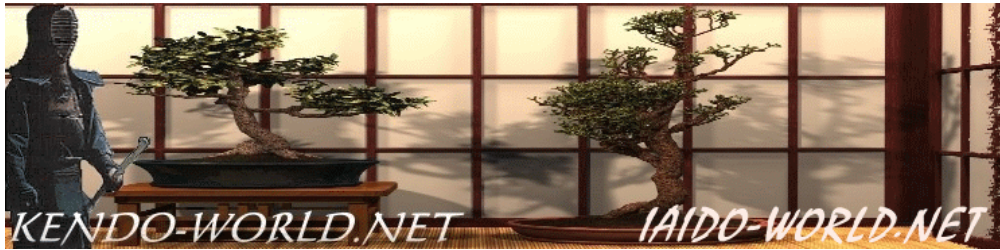
Es gibt bestimmte Techniken die aus zwei (ni) oder drei (san) aufeinander folgenden Schlägen bestehen. Das am meisten benutzte ist Kote-Men. Der erste Schlag dient nur dazu die Stellung des Gegners zu brechen und/oder ihn zu überraschen, erst der zweite oder dritte Schlag ist relevant. Die wichtigen Schläge müssen dann aber mit einem lauten Kiai und einem guten Fumikomi ausgeführt werden, um sie von den anderen zu unterscheiden.

Oji-waza

Das sind Techniken, bei denen man den Attacken des Gegners entgegen kommt und sofort einen Gegenangriff startet.

Nuki-waza

Diese Technik wird oft von Anfängern benutzt(jedoch oft nicht richtig). Sie benötigt Timing gegenüber dem gegnerischen Schlag, man muss bis zur letzten Sekunde warten und dann dem Schlag ausweichen und sofort einen Gegenangriff starten.



Kaeshi-waza

Bei dieser Technik blockt man die gegnerische Attacke und bewegt den Körper nach rechts oder links und reagiert mit einem Gegenangriff.

Suriage-waza

Wenn der Gegner angreift, hebt man das Shinai, sodass das Shinai des Gegners daran abgleitet und somit aus der Mitte kommt. Wenn der Gegner nun nicht mehr in der Mitte ist, nutzt man sein Ungleichgewicht aus und kann gleich angreifen, da man mit der Aufwärtsbewegung schon ausgeholt hat.

Suriage-waza unterscheidet sich von Harai-waza dadurch, dass man das Shinai des Gegners aus der Mitte schlägt, aber bereits ausgeholt hat und sofort angreifen kann. Man muss sichergehen das die Kensen nie aus der Silhouette des Gegners austritt, sich also innerhalb seines Körperrumfangs befindet.

Jodan-waza

Diese Techniken werden vom Jodan no Kamae ausgeführt.

Keiko (Übung)

Es gibt viele verschiedene Arten von Keiko in Kendo. Hier sind die wichtigsten erklärt.

Suburi

Es gibt viele Arten von Suburiübungen, eine davon ist Joge-suburi. Vom Chudan no Kamae schwingt man das Shinai in einem großen Radius über den Kopf bis es den Rücken berührt und bringt es dann wieder mit gestreckten Armen nach vorne, bis die linke Hand den Unterleib berührt. An diesem Punkt dreht man die Hände wieder nach innen um die „Handtuch-Auswring Bewegung“ auszuführen. Das Shinai sollte nicht schwanken wenn man ausholt und das Shinai wieder nach vorne bringt.

Kiri-kaeshi

Kiri-kaeshi ist eine der wichtigsten Übungen bei Kendo, denn sie beinhaltet alle Grundbewegungen und Schläge des Kendo. Kiri-kaeshi beginnt im Chudan no Kamae mit einem lauten Kiai und einem korrekten, geraden Schlag auf den Men des Gegners, gefolgt von 4 seitlichen Schlägen auf den Men vorwärts und dann fünf seitlichen Men rückwärts, insgesamt 9 seitliche Menschläge, dies wiederholt man dann noch einmal. Kiri-kaeshi endet mit einem großen, geraden Men mit einem erneut lauten Kiai; diesmal weicht der Motodachi(Verteidiger) aus. Nun sollten die beiden Kendoka wieder im Chudan no Kamae auf ihrer Ausgangsposition stehen, nur das die Seiten nun vertauscht sind, denn nun startet der Motodachi als Angreifer.

Der Motodachi sollte abwehren, indem er das Shinai gerade vor und neben seinem Körper hält. Alle neun Schläge sollten in einem Atemzug vollführt werden. Diese Übung sollte am stärksten geübt werden, da sie das Fundament für die Basics in Kendo legt.

Uchikomi-geiko

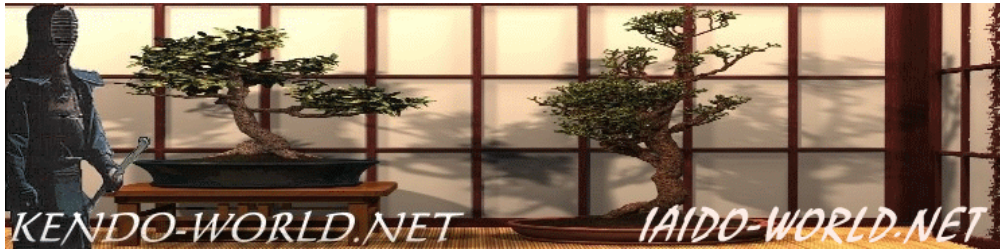
Der Motodachi gibt Ziele für den Anfänger frei und bietet ihm gute Chancen an, damit er Erfahrung im Angreifen, guter Distanz und Koordination sammeln kann.

Kakari-geiko

Bei Kakari-geiko entscheidet der Anfänger selbst was er angreift, während der Motodachi schlechte Schläge verhindert und gute zulässt – Somit lernt der Anfänger mit Körper und Geist.

Ji-geiko

Ji-geiko ist ein freies Training. Man sollte versuchen all die Techniken anzuwenden und korrekte Haltung und Geist demonstrieren. Ji-geiko ist kein Wettkampf.



Mitori-geiko

Bei diesem Geiko beobachtet man die Übung. Wenn man verletzt ist sollte man trotzdem zum Training kommen und zusehen. Wenn ein Sensei zu Besuch ist, sollte man auch respektvoll sitzen und sein Kendo beobachten. Durch Zuschauen kann man ebenso viel lernen.

Shiai-geiko

Dieses Keiko wird vor einem Wettkampf gemacht. Man sollte versuchen den Kampf zu gewinnen, während ein Sempai oder ein Sensei den Kampf beurteilt und die Punkte wertet. Ein Scheinkampf sozusagen.

Kata-geiko

Training der Kendo Kata

Um sein eigenes Kendo zu verbessern, kann man einige Dinge tun. Zuerst sollte man sich einprägen das man durch zuschauen genauso viel lernen kann wie durch mitmachen. Ein weiterer guter Vorschlag ist all das, was man bei dem Training lernt niederzuschreiben, damit man es sich später anschauen kann und mit dem eigenen Kendo vergleichen kann. Es gibt auch viele physische Übungen, die man zu Hause machen kann. Die Wichtigste sind wohl Suburi.

Kendo No Kata

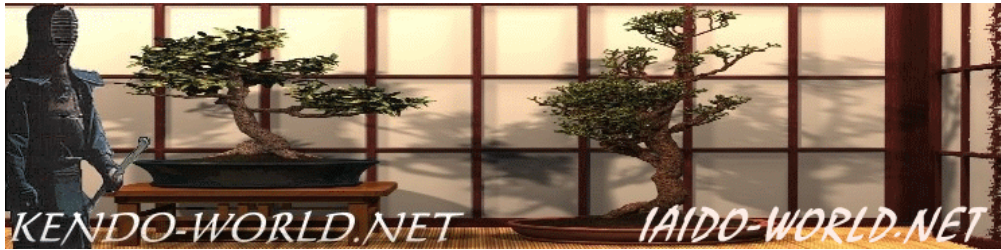
Es gibt zehn Kendo Kata die alle ohne Rüstung ausgeführt werden. Die ersten Sieben werden mit 2 Bokutos (Langschwerter) ausgeführt, sie heißen: Ippon-me, Nihon-me, Sanbon-me, Yonhon-me, Gohon-me, Roppon-me, Nanahon-me. Die letzten drei sind Bokuto (Langschwert) gegen Kodachi (Kurzschwert); sie heißen: Kodachi Ippon-me, Kodachi Nihon-me, Kodachi Sanbon-me.

Kata werden von 2 Leuten ausgeführt:

Uchidachi – Er startet den Angriff. Er übernimmt die Rolle des Lehrers und steht auf der Joseki Seite des Dojo.

Shidachi – Reagiert auf die Attacken des Uchidachi. Er übernimmt die Rolle des Schülers und steht auf der Shimoza Seite des Dojo.

Während man mit dem Bokuto im Seiza sitzt wird es auf der rechten Seite hingelegt, die scharfe Seite nach innen. Das Kodachi wird innen platziert.



Dan-i (Graduierungen)

Bei Kendo gibt es viele Graduierungen, vom 6. Kyu bis zum 8. Dan. Heutzutage versuchen die Erwachsenen gleich den 1. Kyu bei ihrem ersten Versuch.

Graduierung	Minimale Zwischenzeit	Minimales Alter
1. Kyu	-	12 Jahre
1. Dan	3 Monate nach dem 1. Kyu	14 Jahre
2. Dan	1 Jahr nach dem 1. Dan	
3. Dan	2 Jahre nach dem 2. Dan	18 Jahre
4. Dan	3 Jahre nach dem 3. Dan	
5. Dan	4 Jahre nach dem 4. Dan	
6. Dan	5 Jahre nach dem 5. Dan	
7. Dan	6 Jahre nach dem 6. Dan	
8. Dan	8 Jahre nach dem 7. Dan	45 Jahre

9. Dan und 10. Dan sind auch noch existierende Titel, jedoch gibt es keine lebenden Kendoka mehr die diese Graduierung tragen.

Neben diesem Graduierungssystem gibt es noch ein Lehrerlizenzen System "Shogo". Renshi, Kyoshi und Hanshi.

Graduierungen sind wichtig, da sie nicht nur die Kendo Fähigkeit, sondern auch die Erfahrung und die Verpflichtung gegenüber anderen Kendoka wieder spiegeln.

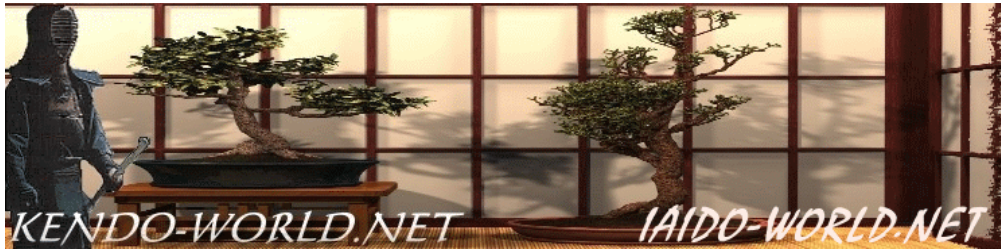
Shiai / Taikai (Wettkämpfe)

Kendo hat sich ganz normal aus den alten Fechtssystemen Japans entwickelt. Um diese Systeme sicherer und auf realistischere Weise unterrichten zu können wurden experimentelle Waffen und Schutzausrüstung entwickelt. Dadurch konnten Kämpfe einfacher simuliert werden, jedoch ohne oder mit weniger Chance auf ernsthafte Verletzungen. Bis zur Gründung der Dai Nihon Butokukai im Jahre 1895 wurde die Entwicklung von Kendo jedoch nicht von einer nationalen Behörde überwacht. Ihre Aufgabe war die Normung von Kendo und diese Kampfkunst an Schulen und die Polizei weiterzureichen. Ein großer Teil der Normung Kendo's war die Bildung von einheitlichen Wettkampfregeln, z.B.: die Länge und das Gewicht von den Shinai, die zugelassenen Schlagbereiche, Strafen, usw.

Die Wettkämpfe heutzutage unterscheiden sich sehr von denen die zu Zeiten der Samurai ausgetragen wurden. Es ist schnell, schön und sehr stilisiert. Trotz allem hat es seine fundamentalen Wurzeln, wie auch ein paar andere Kampfkünste, immer noch beibehalten. Gute Beispiele sind hierbei modernes europäisches Fechten oder Judo.

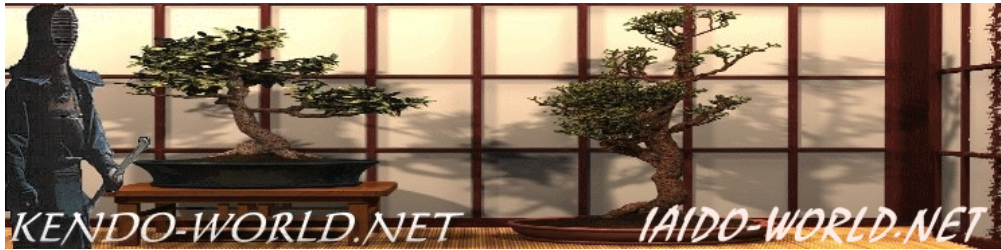
Ein erfolgreicher Wettkampf soll einem nicht nur Selbstbewusstsein vermitteln, sondern vielmehr auch seine eigenen Schwächen aufzeigen. Ob ein Wettkampf erfolgreich war, wird nicht in Medaillen gemessen.

Alle Kendoka sollten sich die [Kendo Shiai & Schiedsrichter Regeln](#) durchlesen, und lernen wie man an einem Wettkampf teilnimmt, ebenso wie man den Wettkampf beurteilt. Man sollte wann immer es möglich ist an Wettkämpfen teilnehmen.

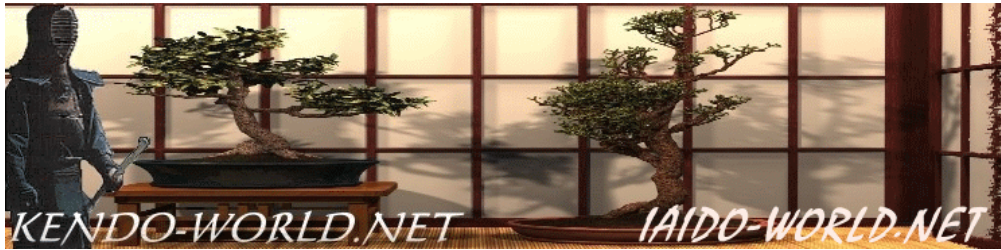


Glossary

<i>Japanese</i>	<i>Deutsch</i>
Dogi	Kleidung
Keikogi / Kendogi / Uwagi	Übungsoberteil
Hakama	Hosenrock
Obi	Gürtel
Zori / Seta	Sandalen
Tabi	Socken
Bo-gu / Do-gu / Kendo-gu	Rüstung / Ausrüstung
Men	Gesichtsmaske
Men-gane	Mengitter
Nodowa / Tsuki-dare	Kehlenschutz
Kote	Handgelenkschutz
Do	Bauschutz
Mune	Brust
Tare	Hüften- / Taillenschutz
Zekken	Namensetikette
Himo	Schnüre / Bänder z.B.: Men Himo, Kote-Himo, etc
Ashi Sabaki	Fußarbeit
Ashi	Fuß / Füße / Beine
Fumikomi-ashi	Stampfende Fußarbeit
Suri-ashi	Gleitende Fußarbeit (wird bei allen unteren benutzt)
Ayumi-ashi	Gehende Fußarbeit
Okuri-ashi	Normale Kendo Fußarbeit
Hiraki-ashi	Ausfallschritt
Tsugi-ashi	Wenn sich der linke Fuß kurz vor dem rechten Fuß bewegt
Ken / To	Schwert
Katana / Dai-to	Langschwert
Sho-to	Kurzschwert
Boku-to / Bokken	Hölzernes Übungslangschwert
Kodachi / Sho-to	Hölzernes Übungskurzschwert
Shinai	Bambusschwert, das in Kendo benutzt wird
Tsuba	Handschutz / Schwertring
Tsuka	Griff
Ken-sen / Kissaki	Spitze des Schwertes
Monouchi	Das erste Drittel des Shinai
Ha	Untere Klingenseite (Seite mit der geschlagen wird)
Mune	Obere Klingenseite (Seite mit der Tsuru)
Omote	Die linke Seite des eigenen Shinai
Ura	Die rechte Seite des eigenen Shinai

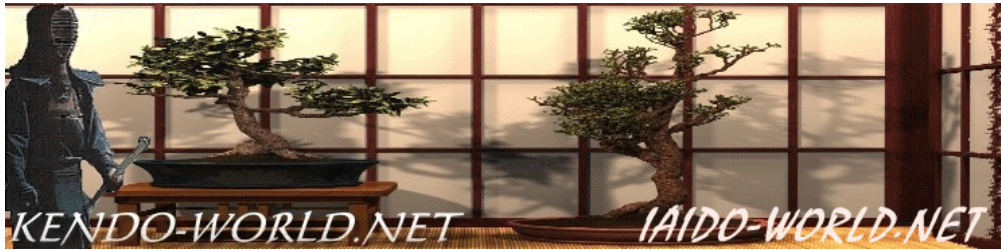


Kamae	Stellungen
Gedan-no-kamae	Untere Stellung
Chudan-no-kamae	Mittlere Stellung
Seigan-no-kamae	Modifizierte Mittlere Stellung
[Hidari / Migi] Jodan-no-kamae	[Links / Rechts] Obere Stellung
Hasso-no-kamae	Mittlere Stellung bei der die Tsuba in Brusthöhe ist
Wakigamae	Untere Stellung bei der das Schwert hinter einem versteckt ist
Kamae-o-toku	Ein aufgelöstes Kamae welches zwischen den Kata verwendet wird
Sonkyo	Hockende Stellung während man das Schwert zieht
Taito	Schwert auf Hüfthöhe, den Daumen auf der Tsuba
Sageto	Schwert ist entspannt in der Hand
Shizen-tai	Natürliche Standposition
Chushin	Mittellinie
Ma-ai / Ma	Abstand(geistig) / Distanz (räumlich)
Chikai / Chika-ma-ai	Nahe Distanz
Issoku-Itto-no-ma-ai	Ein Schritt, Ein Schlag Distanz
Toi / To-ma-ai	Große Distanz
Keiko	Übung
Kiri-kaeshi	Grundlegende Kendoübung
Uchikomi-geiko	Motodachi gibt frei wo der Angreifer angreifen soll
Kakari-geiko	Motodachi greift in eigenem Ermessen an
Mawari-geiko	Rotierendes Training
Ji-geiko	Freies Training
Shiai-geiko	Wettkampf Training
Kata-geiko	Kata Training
Mitori-geiko	Beobachtendes Training
Ai-te	Partner
Motodachi	Verteidiger / Empfänger
Kakari-te	Angreifer
Reiho / Saho	Etikette
Seiretsu	Reihe
Chakuza / Seiza	Niedersetzen
Kiotsuke	Aufmerksamkeit
Mokuso	Sicht
Mokuso-yame	Mokuso beenden
Sensei(-gata)-ni-rei	Verbeugung zu den Lehrern
Otagai-ni-rei	Zusammen verbeugen
Kamiza / joseki -ni-rei	Zum Joseki verbeugen
Men-o-tsuke	Rüstung anziehen
Men-o-tore	Rüstung ausziehen



Kamae-to	Kamae einnehmen (Schwert ziehen)
Osame-to	Schwert in die Saya (Scheide) stecken
Jo-seki, Kamiza	Wo die höher Graduierten sitzen
Shimo-za	Wo die niedriger Graduierten sitzen

Kendoka	Kendo-Ausübende
Shoshinsha	Anfänger
Mudansha	Nicht graduiert oder unter Shodan
Yudansha	Dan Träger
Kodansha	Sehr hoch graduiertes / ausgebildetes Kendoka
Sensei	Lehrer
Sempai	Senior in Relation (besser als man selbst)
Kohai	Junior in Relation (schlechter als man selbst)
Renshi	Lehrer
Kyoshi	Fortgeschrittener Lehrer
Hanshi	Senior Lehrer
Kenshi / Kenkyaku	Schwertkämpfer
Waza	Techniken
Kihon-waza	Grundtechniken
Oji-waza	Kontertechniken
Shikake-waza	Offensive Techniken
Shiai / Taikai	Wettkampf
Dantai-shiai	Team Wettkampf
Kojin-shiai	Einzel Wettkampf
Kendo no Kata	Formen
Uchidachi	Angreifer (und Verlierer) im Kata Training
Shidachi	Verteidiger (und Gewinner) im Kata Training
Ippon-me	1. Kata
Nihon-me	2. Kata
Sambon-me	3. Kata
Yohon-me	4. Kata
Gohon-me	5. Kata
Roppon-me	6. Kata
Nanahon-me	7. Kata
Concepts	Konzepte
Ki-ken-tai-no-ichi	Geist (Ki), Schwert (Ken), Körper (Tai) als Eines (Ichi)
Zanshin	Bewusstheit
Enzan-no-me-tsuke	Einen fernen Berg ansehen
Fudoshin	Unerschütterlicher Geist
Heijoshin	Ruhiger / normaler Geist

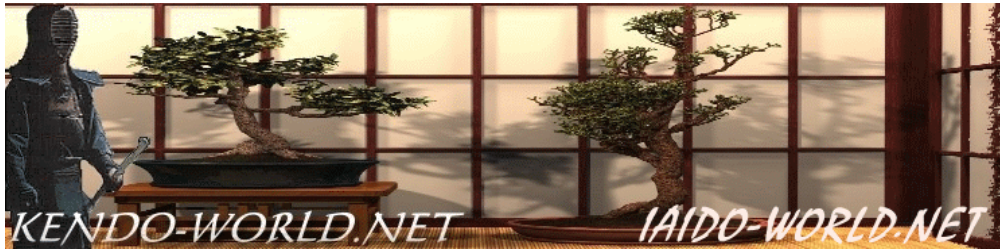


Ichi-gan-ni-soku-san-tan-shi-riki 1-Augen-2-Fußarbeit-3-Geist-4-Technik mit Stärke
Ken-chu-tai / Ken-tai hyori Angriff und Verteidigung als Eines
Mu-shin / Munen-muso Leerer Geist

Nihongo	Deutsch
Sumimasen	Entschuldigen Sie bitte
Onegaishimasu	Danke / Bitte [für das was du gleich tun wirst]
Arigato [Gozaimashita]	Danke [für das was du gerade getan hast]
Hajime	Start
Yame	Stop
Hai	Ja
Kotai	Wechsel
Shinsa	Graduierung
Ichi-ni-san-shi-go-roku-shichi-hachi-ku-ju	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Renmei	Föderationen / Verbände
Kokusai Kendo Renmei	International Kendo Federation (IKF)
Zen Nippon Kendo Renmei (ZNKR)	All Japan Kendo Federations (AJKF)
Eikoku Kendo Renmei	British Kendo Association (BKA)
Europa Kendo Renmei	European Kendo Federation (EKF)
Zen Beikoku Kendo Renmei	All United States Kendo Federation (AUSKF)

General	
Kake-goe / Ki-ai	Kampfschrei
Datotsu-bu	Korrektur Schlagbereich
Yuko-datotsu	Korrektur Schlag
Ha-suji	Winkel
Ai-uchi	gleichzeitiger yuko datotsu
Chakuso	Erscheinung
Me-tsuke	Sicht
Kokyu	Atmung
Tai-atari	Körperangriff
Te-no-uchi	“Handtuch - Auswring - Griff”



KENDO AND HEART

(Übersetze ich lieber nicht da sonst der Sinn verloren gehen könnte)

By Teruhiko Kurasawa (Hanshi Kendo 9th Dan)

Translated by Kiyoko Kamata and Robin Tanaka

Koji Tawigawa, who is the highest ranking master in Sho-gi, says "Sho-gi is a battle between an individual and another. If you are not refined as a person you will not be able to win." He is a young man in his mid-thirties and I will never forget how he is full of great confidence with a heart on a greater scale.

When you transpose that thought to our essence of character development in Kendo, I look back to when I was in my thirties until now; I feel that I have not reached his level of accomplishment.

From the outside, Kendo can be seen as an expression of combat where one must train to beat the opponent. However, one must also train their inner self to become pure hearted. To the untrained person the blows to the head and jabs to the throat may seem like a form of violence. At times it is easy for our emotions to get the better of us and we may develop violent intentions. This is a shameful thing and it is vital to keep a straight and pure heart.

When doing keiko, we must keep in mind that first we require an opponent. Because we have an opponent, we are able to enjoy and better our Kendo. This requires mutual respect. Thus, we must care for the opponent and appreciate their help in our training. This should then develop into mutual respect. Great people in the past say that if you beat each other from the beginning to the end by vengeance and determination, it is no different from a brawl. A shallow act of barbarism. Just improving on ones ability to hit is sword technique. However, this is not the way of Kendo. Basic important human attributes such as caring, appreciation, and respect would not be formed.

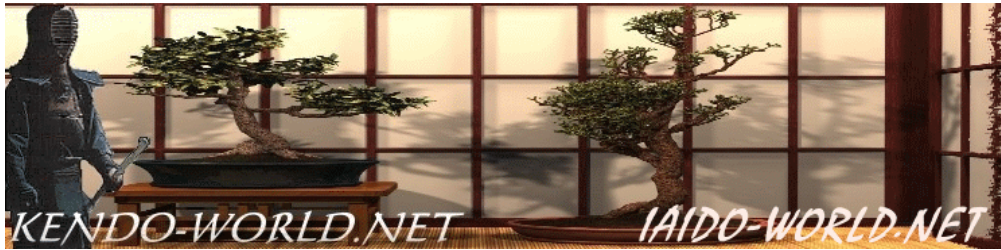
Ones heart should be dedicated, half to the development of the opponent and half to ones self.

So it goes without saying that utmost care must be taken when training children, beginners, and people of lower rank. By only caring about hitting, winning and not losing, with glory or victory in our minds, it is not possible for our hearts to care for each others well being. The attitude to hope for your opponents development is all a function of the heart, we must heighten our sense of caring. It is wrong to say we have to win at all costs and our efforts will mean nothing if we don't.

In Kendo training, results are important, however the true importance and value is in the path we take to achieve a pure form of Kendo. If you practice with a tainted heart, you too will become tainted. If we are pure hearted the goodness of our character will be further improved.

In closing, I would like to say that I hope that everyone will endeavor to train their heart and I hope for your further development in Kendo.

Note: In the late 1600's a great swordsman by the name of Shimada Toranosuke said, "The sword is the heart. If you wish to learn the sword, first you must make your heart pure."



Die
deutschsprachige
Kendo und Iaido
Community

Weisheiten

Kino no ware, kyo wa katsu beshi

Die Person die ich gestern war, muss ich heute noch besser besiegen.

Yagyu Kaken, 16. Jahrhundert.

Shiki zoku ze ku, ku soku ze shiki

Von der Form kommt die Leere, von der Leere kommt die Form.

Buddhist Sutra

Toku wa shiru no yorazu okono ni ari

Tugend liegt nicht im Wissen darum, sondern im Tun

Der Weg des Lebens ist Disziplin, wer diese ignoriert ist verloren.

Sprichwort

** kommt auf den Verein und Ort an*