

Kleine Fachwörterkunde

des TuS Rot-Weiss Koblenz e.V., Abteilung KENDO



www.kendo-koblenz.de

Inhaltsverzeichnis:

Zahlen	Seite 3
Trefferzonen	Seite 3
Begrüßung	Seite 3
Training	Seite 3
Abgrüßen	Seite 4
Sonstiges	Seite 4
Aufwärmtraining	Seite 4
Lexiokothek	Seite 5
Reiho im Dojo	Seite 10
Nihon Kendo Kata	Seite 11
Kihon Kendo Kata	Seite 12
Erklärung des Shinai	Seite 13
Spannen des Shinai	Seite 14
Binden des Tsuru	Seite 15
Anlegen des Hakama	Seite 16
Falten des Hakama	Seite 17
Falten des Gi	Seite 18
Zwei Methoden, das Tenugui zu binden	Seite 19
Literatur	Seite 20

Zahlen:

Japanisch	Aussprache	Deutsch
Ichi	Itsch	1
Ni	Ni	2
San	San	3
Chi/Yon	Tschi/Jon	4
Go	Go	5
Roku	Rok	6
Shichi/Nana	Schitsch/Nana	7
Hachi	Hatsch	8
Ku	Kju	9
Ju	Dju	10

Trefferzonen:

Japanisch	Aussprache	Deutsch
Men	Menn	Kopf
Kote	Kote	Handgelenk
Do	Do	Rumpf
Tsuki	Tski	Kehlkopf

Begrüßung:

Japanisch	Aussprache	Deutsch
„Seiretsu!“	Seerets	Eine Reihe bilden
„Rei!“	Ree	Verbeugt Euch
„Seiza“	Sesa	Setzt Euch!
„Mokuso“	Mokso	Meditation
„Mokuso yamae“	Mokso jamee	Ende der Meditation
„Otagani rei“	Otagani Ree	Gemeinsames Verbeugen
“Onegai shimasu!“	Onegai schimas	Entschuldigung!

Training:

Japanisch	Aussprache	Deutsch
Kamae	Kamai	Grundposition
“Kamae-te!“	Kamaitee	Grundposition einnehmen
„Hajime!“	Hadjime	Beginn
“Mawate“	Mawate	Wende Dich um
„Yamae!“	Jamee	Ende, Stopp
„Migi“	Migi	Rechts
“Hidari“	Hidari	Links
„Ippon-Migi“	Ipponmigi	Eins nach rechts wechseln

Abgrüßen:

Japanisch	Aussprache	Deutsch
„Seiretsu!“	Seerets	Eine Reihe bilden
„Rei!“	Ree	Verbeugt Euch
„Chakuza“	Tschaksa	Setzt Euch
„Mokuso“	Mokso	Meditation
„Mokuso yamae“	Mokso jamee	Ende d. Meditation
„Otagani rei“	Otagani Ree	Gemeinsames Verbeugen
„Domo arigato gozaimasu“	Domo arigato gosaimas	Ich danke vielmals!

Sonstiges:

Japanisch	Aussprache	Deutsch
Dojo	Dojo	Fechthalle
Kamiza	Kamisa	Schrein/Altar gegenüber Eingang
„Ie desu-ka?“	Ie des ka?	Habt Ihr verstanden?
„Hai“	Hai	Ja
„Ie“	Ie	Nein
Ki-ai	Kiai	Kampfschrei
„Kio-tsuke-te!“	Kiotsketee	Achtung! Vorsicht!
„Mo-ichi-do!“	Moichodo	Noch einmal
Tai-to	Taito	Shinai an die Hüfte führen
Nuki-to	Nukito	Shinai ziehen
Sonkyo	Sonkio	In die Hocke gehen
Osama-to	Osamaeto	Shinai wegstecken

Aufwärmtraining:

(Polizei-Lauf des Keishicho)

Trainer	Antwort der Gruppe:
1 – 1 – 1-2	SORE!
1 – 1 – 1-2	SORE!
CHO-CHO-CHO	SORE!
1	SORE!
2	SORE!
3	SORE!
4	SORE!
1	Hai!
2	Hai!
3	Hai!
4	Hai!
1 2 3 4	1 2 3 4
1 2 3 4	1 2 3 4

Lexikothek:

A

Ai-Te	Partner (auch: Kakarite)
Ai-uchi	Gleichzeitiger Treffer beider Kämpfer
Asa-geiko	Morgentraining (vor dem Frühstück)
Ashi-sabaki	Fußarbeit
Ashi	Fuß oder Bein
Ayumi-ashi	Gehen Überkreuz

B

Bokken / Bokuto	Holzschwert, dem Katana nachempfunden
-----------------	---------------------------------------

C

Chakuza	Hinsetzen
Chigiri	Metallplättchen im Shinai
Chikama	kleiner Abstand, d. h. kleiner als der Issoku-Ittono-Maai
Chika-maai	Zu kleiner Abstand
Chudan-no-kamae	Kampfbereite Haltung, Shinai in Körpermitte

D

Datotsu-no-kihon	Grundschläge und Stiche
Datotsu-bu	Treffer
Datotsu-bui	Trefffläche
Dan	Lehrer-Status, durch Prüfung erreichbar
Debana-Waza	Angriffstechnik, ausgeführt vom gegnerischen Angriff
Do	Brustpanzer; Do-Treffer
Dojo	Fechthalle
Domo-arigato	Danke (Hinweis: "Domo" allein = sehr unhöflich)
Domo-arigato-gozaimashita	Vielen Dank! (größere Höflichkeit)
Do-uchi	Do-Schlag

E

Ensho	Verlängerung (im Wettkampf)
-------	-----------------------------

F

Fumikomi-ashi	Sprungartiger Schritt zum Angriff
Fusen-gachi	Sieg wg. Nichterscheinen oder des Gegners

G

Gasshuku-Geiko	Lehrgangstraining
Gedan-no-kamae	Kampfbereite Haltung, Kensen etwa in Kniehöhe
Go-no-Sen	nach dem Zuvorkommen des Gegners schlagen, d.h. nach Technik des Gegners sichtbar wird mit Oji-Technik kontern

H

Habiki-To	Stumpfschwert
Hai	Ja
Hajime!	Anfangen, Anfang
Hakama	Rockähnliche Kendo-Hose
Hakama-Goshi	Rückenstütze am Hakama

Harai-Waza	Angriffstechnik, ermöglicht durch seitliches oder senkrechtes wegschlagen des gegnerischen Shinai
Hassei	Schrei, siehe: Kakegoe
Hasso-no-kamae Tsuba	auf Höhe des rechten Mundwinkels
Hazushi	ableiten lassen des gegnerischen Shinai, z. B. gegenüber Anfängern, die einen unwirksamen Schlag ausgeführt haben
Hidari	Links
Hikibana-Waza	Angriffstechnik, die beim zurückweichen des Gegners angewendet wird
Hikitate-Geiko	spezielles Drilltraining
Hiki-uchi	Schlag im Zurückweichen
Hiki-wake	Unentschieden
Hiki-waze	Angriffstechnik, die beim eigenen zurückweichen verwendet wird
Himo	Band (z. B. Do-Himo, Men-Himo etc.)
Hiraki-ashi	Ausfallschritt
Hokyo-Undo	Stärkungstraining
I	
lie	Nein
le desu-ka	(Habt ihr) verstanden?
Ippon-migi	„Einer nach rechts!“ Wechsel zu einem anderen Trainingspartner
Ippon-Shobu	Ein-Punkt-Wettkampf
Irimi (-Haltung)	wörtl.: „in den Körper eindringen“; bei Nihon-Kendo-Kata : ohne Kensen zu bewegen tritt der Shidachi in das Maai des Gegners
Issoku-itto-no-maai	“Ein Schwert – ein Schlag – Abstand“ (Abstand für einen Schlag mit einem Schritt vorwärts; Grundabstand)
J	
Ji-geiko	Freistil-Training
Jodan-no-kamae	Kampfbereite Haltung, Shinai in vollendeter Aufwärtsbewegung
Joge-buri	Auf- und Abbewegung mit dem Shinai
Junbi-undo	Vorbereitungs-/ Aufwärmtraining
K	
Kaeshi-Waza	Verteidigungstechnik, nachdem gegnerischer Schlag abgewehrt wurde
Kage-uchi	Schatten-Schlagen
Kakari-Geiko	intensives Angriffstraining
Kakarite	Angreifer
Kakegoe	Ruf/Schrei, der mit dem Schlag erfolgt
Kamae	Bereitschaftsposition
Kamae-te	Kamae einnehmen
Kamae-o-toku	Aufgelöstes Kamae, wird zwischen den Kata genutzt
Kamiza	Schrein im Dojo, immer gegenüber der Tür
Kan-Geiko	Winter-Training
Kata	Form/Stilform, siehe: Nihon-Kendo-Kata
katate	einhandig; (Gegensatz: morote)
Katate-Waza	Einhand-Technik
Katsugi-Waza	Techniken, die mit geschultertem Shinai ausgeführt werden
Keiko	Training, Übung
Keiko-gi	Trainingsjacke
Kendo-jin	Bezeichnungsform für Kendosportler im allgemeinen
Kendo-ka	Bezeichnung für Kendosportler höherer Grade

Kensen	Shinai Spitze, auch Kissaki genannt
Kigurai	Stolz
Ki-ai	Kampfstimmung und / oder Kampfschrei
Kihon-Waza	Grundtechniken
Kikai	(Schlag-) Gelegenheit
Ki-ken-tai-ichi	Einheit von Geist, Schwert und Körper
Kiri-kaeshi	siehe: Uchikeashi
Kio-tsuke-te	Achtung!
Kissaki	Schwertspitze, siehe auch Kensen
Ko-dachi	Kurzschwert zur Kata
Kohai	Junior (Schüler, siehe auch Sempai)
Kotai	Wechsel
Kote	Hand- und Unterarmschutz; Kote-Treffer
Kyu	Schüler-Status 6.-1.Grad, durch Prüfung erreichbar

M

Maai	Abstand
Mawari-geiko	Rotierendes Training
Mawate	Wendung
Men	Kopfschutz, Kopf-Treffer
Men-o-tore	Aufforderung, Men und Kote abzulegen nach dem Training
Men-o-tsuke	Aufforderung, Men und Kote zum Kampf anzulegen
Men-uchi	Men-Schlag
Metsuke	Wahrnehmung des Gegners im Blick auf einen fernen Berg
Migi	Rechts
Mitori-geiko	Beobachtendes Training
Mo-ichi-do	„Noch einmal!“
Mokuso	Meditation vor und nach dem Training
Mono-uchi	Letztes Shinai-Drittel, Treffer-Zone
morote	beidhändig
Morote-Waza	Techniken, die beidhändig ausgeführt werden

N

Naname-Buri	diagonale Auf- und Abbewegungen des Shinai
Nakayui	Lederband im oberen Drittel des Shinai
Nihon-Kendo-Kata	japanische Kendo-Stilform
Nihon-to	Japan-Schwert
Nuki-to	Zücken / Ziehen des Shinai
Nyumon	Einführung

O

O-dachi	Langschwert zur Kata
ofuku	hin und zurück
Oikomi-Geiko	mit intensivem Angriff den Gegner in die Enge treiben
Oji-Waza	Verteidigungstechniken; oder Gegenangriffs- bzw. Kontertechniken genannt
Okori-Waza	Angriffstechniken, ausgeführt bevor Gegner im Begriff ist zu schlagen
Okuri-ashi	Rechter Fuß bewegt sich immer zuerst in Richtung, in die man geht
Omote	Die linke Seite des eigenen Shinai / Bokken
Onegai-shimasu	Entschuldigung!
Osame-to	Shinai zurückführen
Oyo-Waza	Anwendungstechniken

R

Rei	Verbeugen
Reiho	Etikette
Ritsu-rei	Bilden einer Linie
Roshi	Meister (ehrentvolle Anrede, nicht in Europa verwendet, ritueller Bereich)

S

Sageto	Schwert entspannt in der linken Hand halten
Sakigawa	Lederkappe am oberen Ende des Shinai
Sanbon-shobu	Drei-Punkte-Kampf
Sandan-waza	Dreischlag-Technik
Sayumen-uchi	Seitliche Men-Schläge
Sempai	Senior (jemand, der weiter ist als man selbst, siehe auch Kohai)
Seigan-no-kamae	Ähnlich Chudan-no-Kamae. Kissaki zeigt aber nicht auf Tsuki, sondern auf Kote des Aite
Sensei	Lehrer (ehrentvolle Anrede ab 6.Dan oder für jap. Lehrer)
Sen-Sen-no-Sen	dann angreifen wenn Angriffsabsicht des Gegners, die sich noch nicht in seiner Bewegung äußert, erspürt wird
Sei-retsu	Eine Reihe bilden
Shiai	Wettkampf
Shidachi	Schüler-Seite
Shikake-waza	Angriffstechniken
Shimoza	Schülersitzseite
Shinai	Bambus-Fechtstock
Shinai-o-mote	Aufnahme des am Boden liegenden Shinais
Shizen-Hontai	natürliche Hauptgrundstellung
Shizentai	Natürliche Körperhaltung
Shobu-ari	Ende des Kampfes (im Wettkampf)
Shobu-geiko	Kampftraining
Shomen-uchi	senkrechter Men-Schlag
Shoshinsha	Beginner, s. a. Yudansha
Shotachi	Der erste Schlag
Sonkyo	Hockstellung, Angrüßen
Suburi	Bewegungsübung mit dem Shinai
Suri-ashi	Die Zehenballen gleiten über den Boden.
Sutemi	„Sich selbst wegwerfen“, d. h. furchtlos in den Kampf treten

T

Taiatari	Zusammenprall mit dem Körper
Tai-to	Ursprünglich: das Schwert anlegen. Hier: das Shinai korrekt an die Hüfte legen, z. B. bei Begrüßung, Daumen auf der Tsuba
Tanden	Unterbauch
Tare	Hüftschutz
Tate	Aufstehen
Tei-to	Shinai an der Seite, Arm lang
Te-no-uchi	Das korrekte An- und Entspannen der Hände bei der Handhabung, etwa beim korrekten Stoppen der Schwingbewegung des Shinai beim Anbringen eines Schlages
Tenugui	Schweiß Tuch
Toma-maii	Zu großer Abstand

Tsuba	Handschutz des Shinai zwischen Schaft und Klinge
Tsuba-moto	Griffteil unterhalb des Tsuba
Tsuba-zeriai	Kreuzung des Shinai im Nahkampf
Tsugi-ashi	Linker Fuß ist kurz vor dem rechten
Tsuka	Lederbezug des Shinai-Griffs
Tsuka-gashira	Ende des Tsukagriffs.
Tsuki	Kehlstich, Tsuki-Treffer
Tsuki-tare	Kehlkopfschutz
Tsuru	Nylonband am Shinai zur Markierung der Shinai-Rückseite

U

Uchidachi	Lehrer-Seite
Uchikomi	Zuschlagen (auch: Übungsfolge kombinierter Schläge)
Ura	Die rechte Seite des eigenen Shinai / Bokken
ustu	schlagen

W

Waki-gamae	kampfbereite Haltung; Shinai seitlich gesenkt
Waki-no-kamae	Bokken befindet sich hinter dem Körper in Gedan-Position
Waza	Technik

Y

Yamae	Aufhören, Schluss
Yakusoku-geiko	verabredetes Training
Yoko-musubi	Band zum Binden des Keikogi
Yokote	In der Kata: Spitze an Spitze der Bokkuto
Yudansha	Höher Graduierte, s. a. Shoshinsha
Yuko-datotsu	Gültiger Treffer im Shiai

Z

Zanshin	Bewahren des Kampfgeistes, auch nach erfolgreichem Angriff
Zenshin	vorwärts
Zarei	Verbeugung im Sitzen

Reiho im Dojo

Zuerst: Reiho ist nicht einfach nur Etikette, sondern fördert Respekt und Gemeinschaftsinn sowie die Disziplin gegenüber sich selbst und das Verhalten gegenüber der Gesellschaft. Die hier genannten Verhaltensregeln gelten gleichermaßen für hochgraduierte Dan-Träger wie auch Anfänger und sind in allen Dojos gleich; so entstehen keine Unsicherheiten beim Training in anderen Dojos oder auf Lehrgängen. Wenn das eigene Verhalten mit dem der anderen übereinstimmt wird man voll akzeptiert.

Allgemein gilt:

- Betreten und Verlassen des Dojo werden von einer respektvollen Verbeugung in Richtung Kamiza begleitet (die Hände liegen dabei auf den Oberschenkeln, die Augen sind zu Boden gerichtet, Oberkörper 30 Grad mit geradem Rücken geneigt).
- Rechtzeitig vor dem Beginn des Trainings wird die Halle gereinigt. Es ist jeder Schüler in der Pflicht, sich daran zu beteiligen.
- Wer verspätet zum Keiko erscheint betritt die Halle leise, ordnet sich ruhig in den laufenden Trainingsbetrieb ein und bittet den Sensei um Entschuldigung. Generell ist es erstrebenswert, pünktlich zu sein, da mit jedem Nachzügler der Ablauf des Keiko gestört wird und man vor allem einen Teil des Unterrichtes verpasst.
- Aufstellung zu Beginn und am Ende des Trainings in einer Reihe gegenüber Kamiza, der Höchstgraduierte ist immer von der Tür am weitesten entfernt.
- Regeln für das Aufstellen in einer Reihe: Bogu-Träger zuerst, unter sich geordnet nach Graduierung, bei mehreren gleich Graduierten dann geordnet nach Alter. Es folgen Anfänger, geordnet nach 1. nach Graduierung, 2. nach Alter.
- Einen im Seiza sitzenden oder auch stehenden Kendoka passiert man, indem man hinter ihm vorbei geht. Wenn es unumgänglich ist vor ihm vorbei zu gehen verbeugt man sich leicht.
- Beim Training (Keiko) mit einem neuen Partner verbeugt man sich leicht (Hände am Körper, der Blick in die Augen des anderen gerichtet, Oberkörper bei 15 Grad mit geradem Rücken geneigt).
- Beim Keiko mit einem neuen Partner verbeugt man sich leicht. Bei Beginn entschuldigt man sich mit den Worten „Onegai shimasu!“, am Ende bedankt man sich mit „Domo arigato gozaimasu!“
- Steht ein Sensei (= Lehrer) unter den Trainierenden geht man immer hinter ihm vorbei.
- Die eigene Ausrüstung sollte ordentlich beieinander liegen, persönliche Dinge in einem Beutel anbei. Man Sorge dafür, dass Rüstung und Bekleidung intakt, sauber und ordentlich sind und behandle sie mit Respekt.
- Die Rüstung wird immer im Seiza angelegt.
- Liegt auf dem Boden ein Shinai oder ein Bokken geht man darum herum und tritt nicht darüber hinweg.
- Die am Boden aufgestellte (Aus-)Rüstung eines anderen Kendoka berührt man nur, wenn es gar nicht anders geht.
- Es ist wichtig, eine gute Waffe zu haben. Deshalb achte man immer darauf, daß das Shinai stets in korrektem Zustand ist und man andere und sich selbst durch Splitter oder lose Stäbe nicht verletzt. Vor und nach jedem Training ist der Shinai-Zustand zu kontrollieren.
- Wenn es nicht mehr anders geht und man eine Pause machen muss bitte man den Sensei kurz darum und störe dabei nicht die anderen.
- Während einer Pause oder während Unterweisungen durch den Sensei ist es unangebracht, durch Gespräche, Gelächter oder Unaufmerksamkeit zu stören. Auch setzt man sich nicht hin und lehnt nicht an der Wand. Das Abstützen auf dem Shinai ist nicht korrekt.
- Man versuche, möglichst immer mit Höhergraduierten zu trainieren, um seine Fertigkeiten zu verbessern und seine Ausdauer zu stärken. Der Schüler bittet den Lehrer um einen Kampf, nicht umgekehrt.

Kendo Kata

Nihon Kendo Kata

Die 10 Formen der Nihon Kendo Kata wurden 1912 von der ZNKR aus verschiedenen Schwertschulen (u.a. Onoha Itto Ryu,) zusammengestellt. Bei der Kata wird eine Lehrer-Schüler Situation dargestellt. Der Lehrer führt dabei immer den ersten Angriff (Ya!) aus und der Schüler kontert mit einer Technik (To!). Es kommt dabei auf einen möglichst flüssigen Ablauf, eine gute Spannung und Konzentration sowie ein korrektes Timing an. Die ersten 7 Formen werden auf beiden Seiten mit dem Langschwert Tachi und die letzten 3 Formen auf Schülerseite mit dem Kodachi ausgeführt.

Tachi Kata

Ippon-me	Uchidachi: Senkrechter Schnitt aus Hidari Jodan Shidachi: Aus Migi Jodan, Ausweichen mit Nuki und Konter mit Men.
Nihon-me	Uchidachi: Großer senkrechter Schnitt auf Kote Shidachi: Ausweichen nach hinten links und senkrechter Schnitt auf Kote
Sanbon-me	Uchidachi: Tsuki Stich aus Gedan Kamae und anschließende 2x Abwehr Shidachi: Stich annehmen, 2x Gegenstich
Yonhon-me	Uchidachi: Men Schag aus Hasso no Kamae, anschließend seitliches Stich in rechten Lungenflügel Shidachi: Men Schlag aus Waki no kamae, annehmen mit Kaeshi Men kontern
Gohon-me	Uchidachi: Men Schlag aus Hidari Jodan Shidachi: Suriage Men und Zanshin in Jodan
Roppon-me	Uchidachi: Aus Chudan no Kamae, nähern und in Jodan wechseln, zurück in Chudan und kleines Kote schlagen Shidachi: Aus Gedan no Kamae, nähern und Schwertspitze heben, Druck ausüben und beim das Kote mit Suriage Kote kontern
Nanahon-me	Uchidachi: Aus Chudan nähern und Tsuki antäuschen, großer senkrechter Schnitt nach vorne, zum Shidachi drehen und mit Schwert hochziehen, mit Shidachi zurückdrehen Shidachi: Aus Chudan nähern und Stich erwidern, Nuki Do schlagen und niederknien, in Waki Kamae wechseln und mit Uchidachi zurück ins Kamae drehen, Abgrüßen

Kodachi Kata

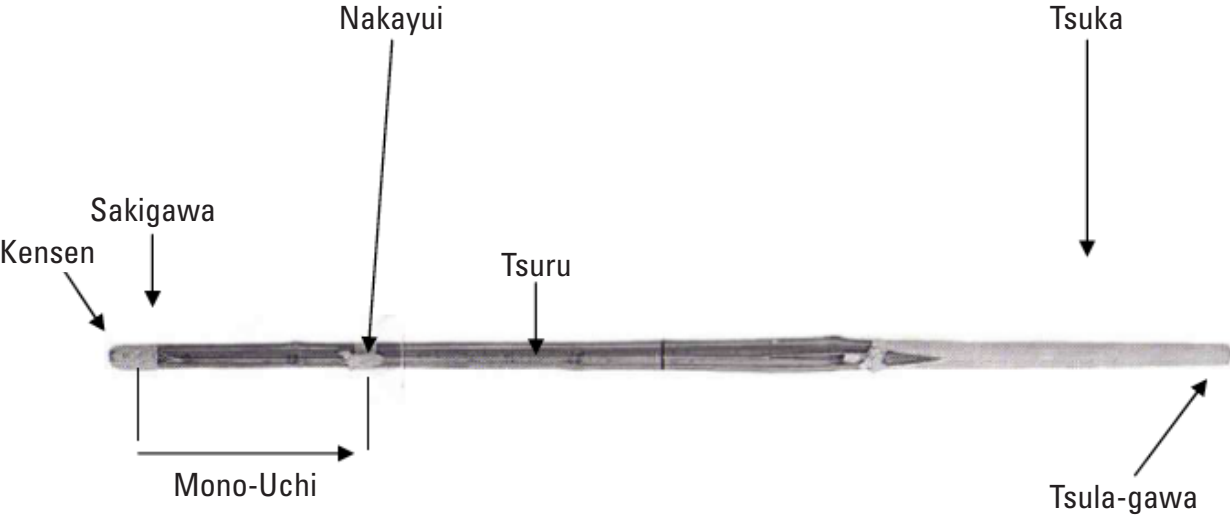
Ippon-me	Uchidachi: Aus Hidari Jodan, großer senkrechter Schnitt Shidachi: Aus Hanmi no kamae, mit Kaeshi men kontern, Zanshin in Jodan
Nihon-me	Uchidachi: Aus Gedan Kamae, Spitze heben, in Waki wechseln und großen senkrechten Schnitt ausführen Shidachi: Aus tiefer Hanmi no Kamae, Druck ausüben, mit Irimi Uchidachi nähern, Mit Kaeshi Men über der Schulter kontern, Arm des Uchidachi greifen und mit Kodachi an der Hüfte Zanshin ausführen
Sanbon-me	Uchidachi: Aus Chudan Kamae beim dritten Schritt senkrechter Men Schnitt, anschließend Hüfte drehen und Do schneiden Shidachi: Aus Hanmi Gedan Kamae Schnitte annehmen mit Suriage, wegstoßen mit suriotoshi, drehen und do annehmen mit surinagashi, sichern mit surikomi, Arm des Uchidachi greifen, 3 Schritte mit Uchidachi zurück, Zanshin mit Kodachi an der Hüfte

Kihon Kendo Kata

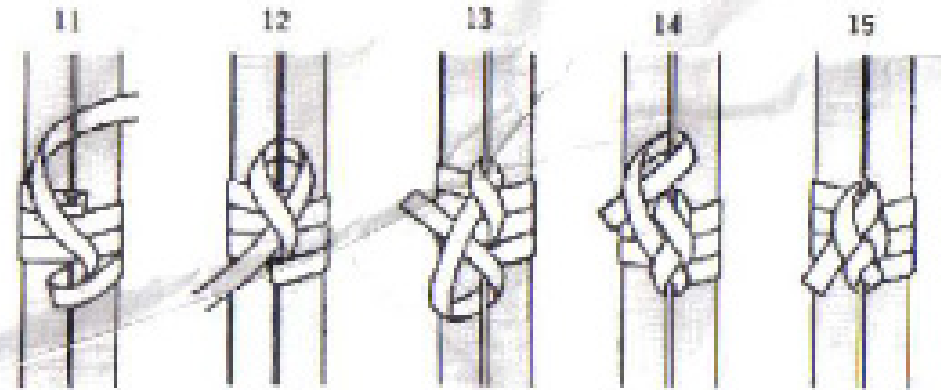
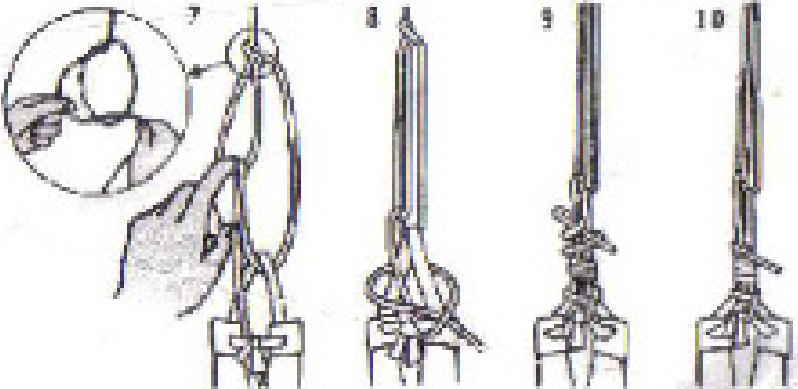
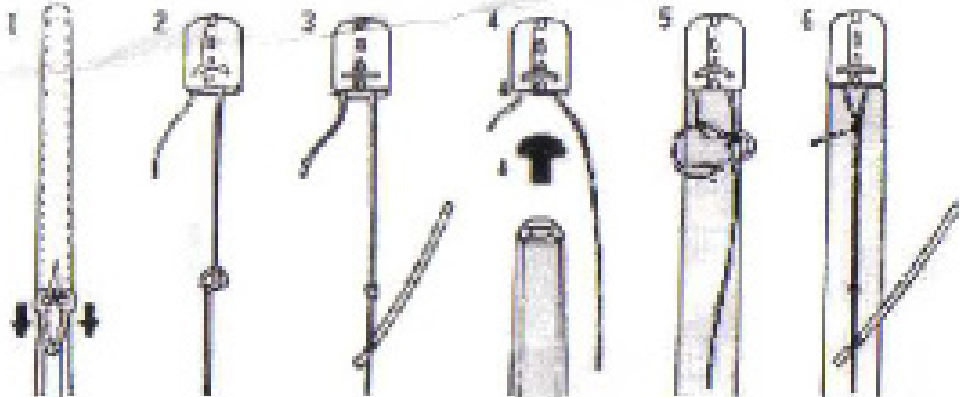
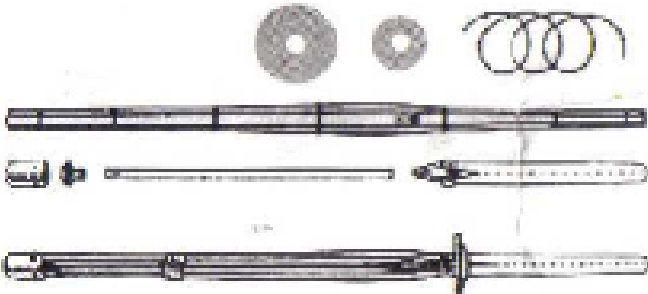
2003 wurde das "Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho" (auch Polizei Kata genannt) erstmals vorgestellt. Das Ziel dieser Kata Formen ist das Üben im Keiko praktisch anwendbarer Techniken mit Hilfe des Bokuto. Alle 9 Formen beginnen in Chudan no Kamae und enden mit einem Zanshin. Sie beinhalten die Grundtechniken des Shinai Kendo Renzoku-waza, Debana-waza, Nuki-waza, Kaeshi-waza und Suriage-waza.

- | | |
|----------------|--|
| Kihon 1 | Ippon-uchi-no-waza „Sho-men“, „Kote“, „Do(Migi-do)“ und „Tsuki“ |
| Kihon 2 | Ni-san-dan-no-waza (Renzoku-waza) „Kote-men“ |
| Kihon 3 | Harai-waza „Harai-men (Omote)“ |
| Kihon 4 | Hiki-waza (Tsuba-zeriai) „Hiki-do (Migi-do)“ |
| Kihon 5 | Nuki-waza „Men-nuki-do (Migi-do)“ |
| Kihon 6 | Suriage-waza „Kote-suriage-men (Ura)“ |
| Kihon 7 | Debana-waza „Debana-kote“ |
| Kihon 8 | Kaeshi-waza „Men-kaeshi-do (Migi-do)“ |
| Kihon 9 | Uchi-otoshi-waza „Do (Migi-do) uchi-otoshi-men“ |

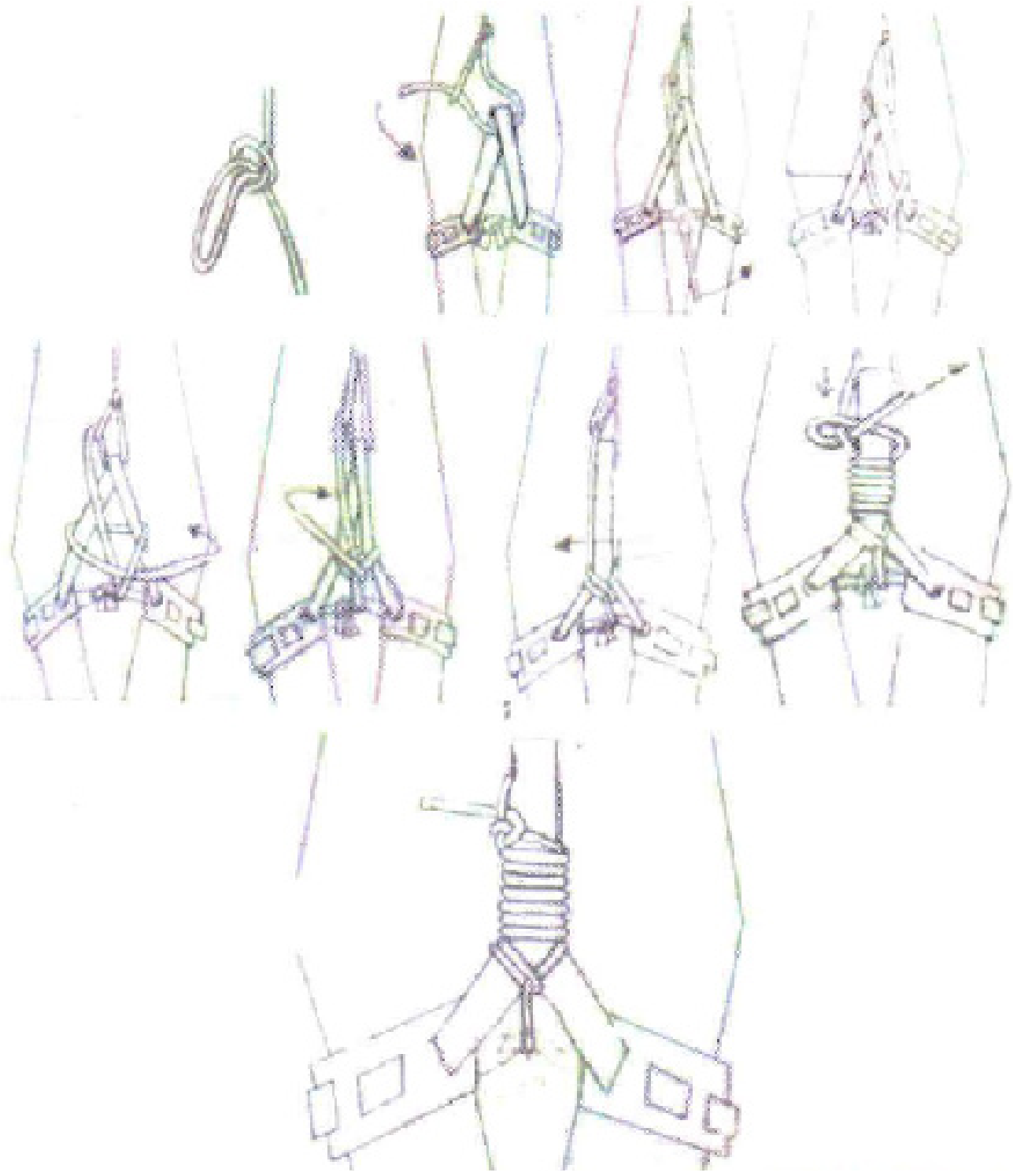
Erklärung des Shinai:



Spannen des Shinai:



Binden des Tsuru:



Anlegen des Hakama:

1.



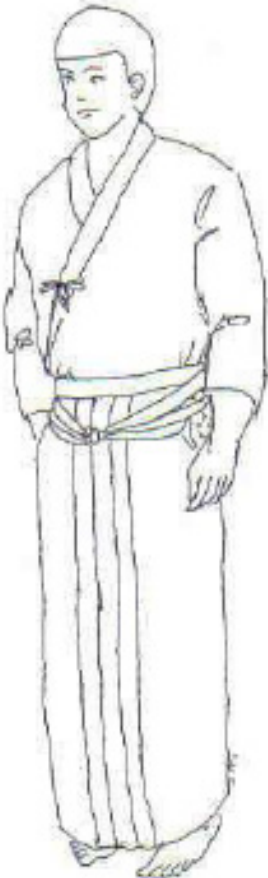
2.



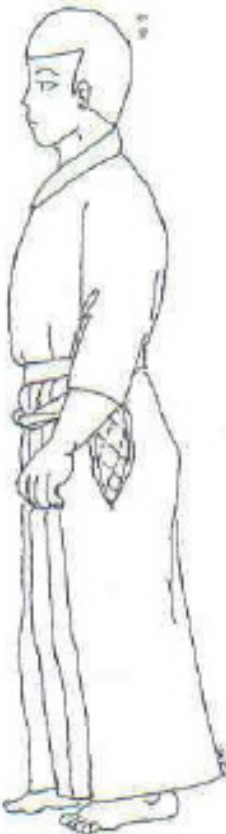
3.



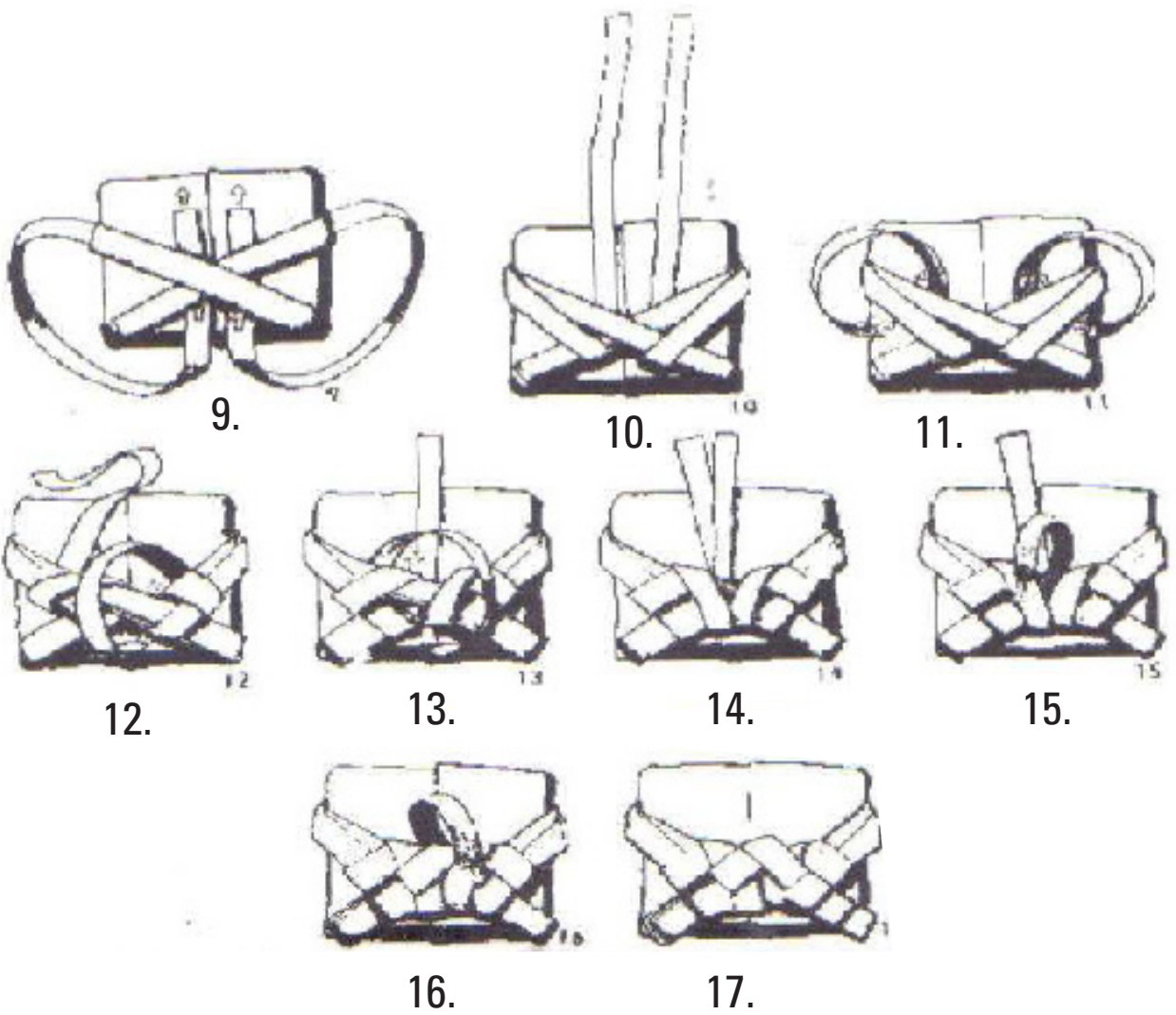
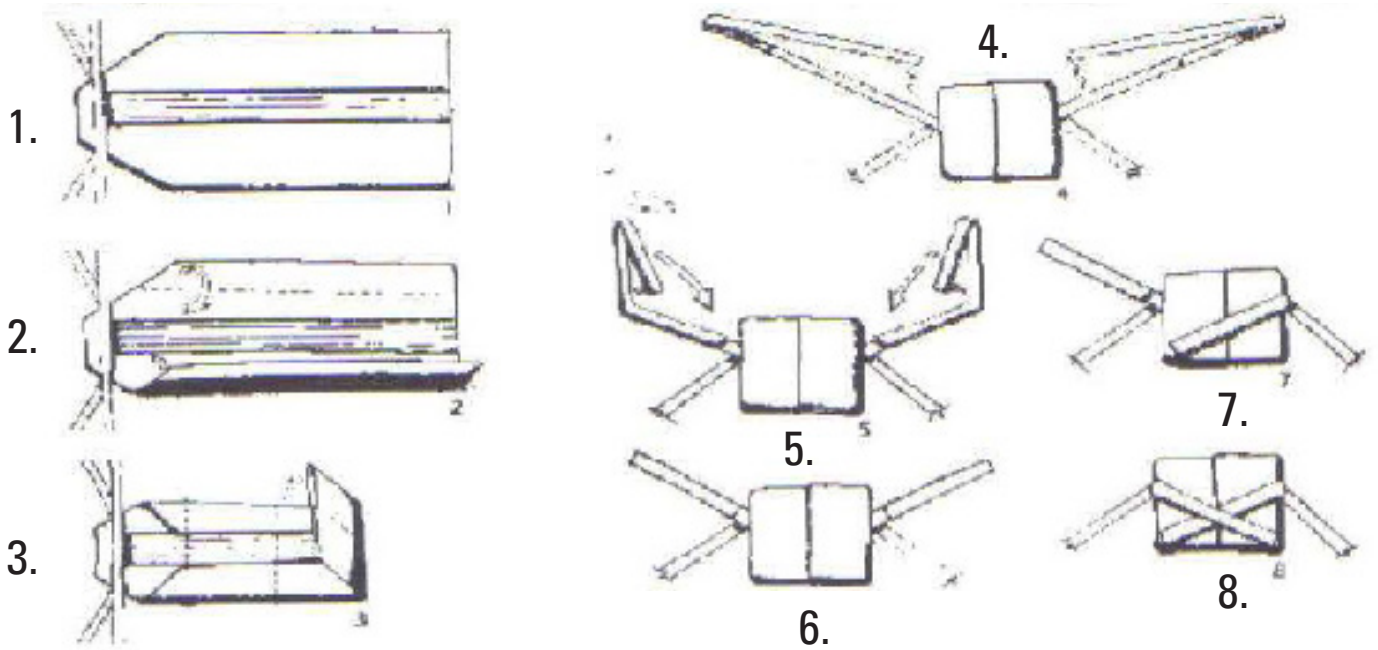
4.



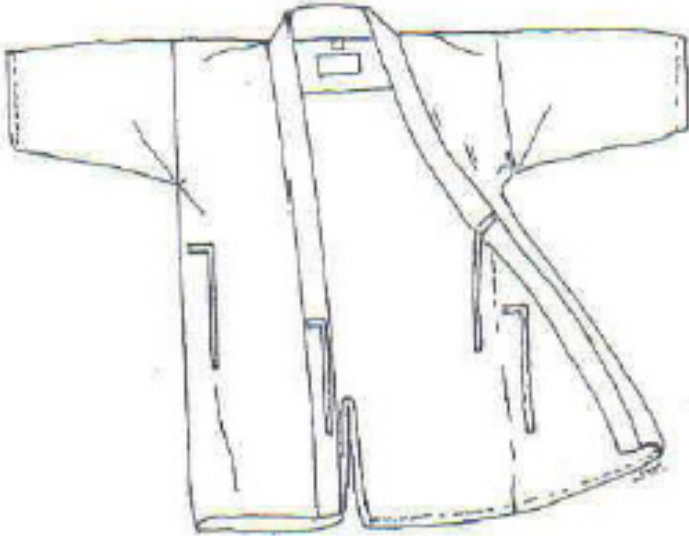
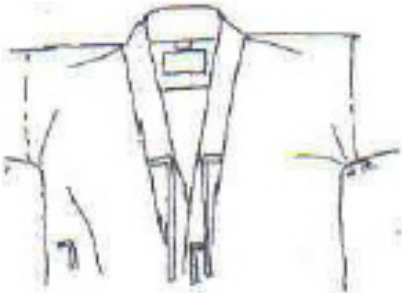
5.



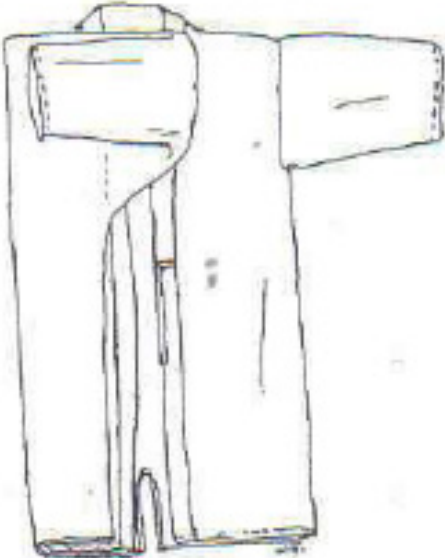
Falten des Hakama:



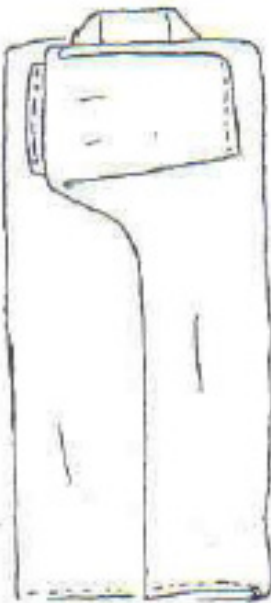
Falten des Gi:



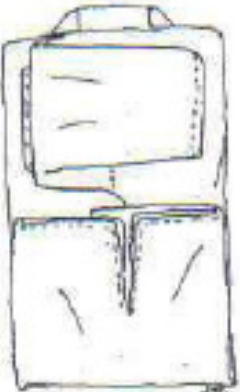
1.



2.



3.



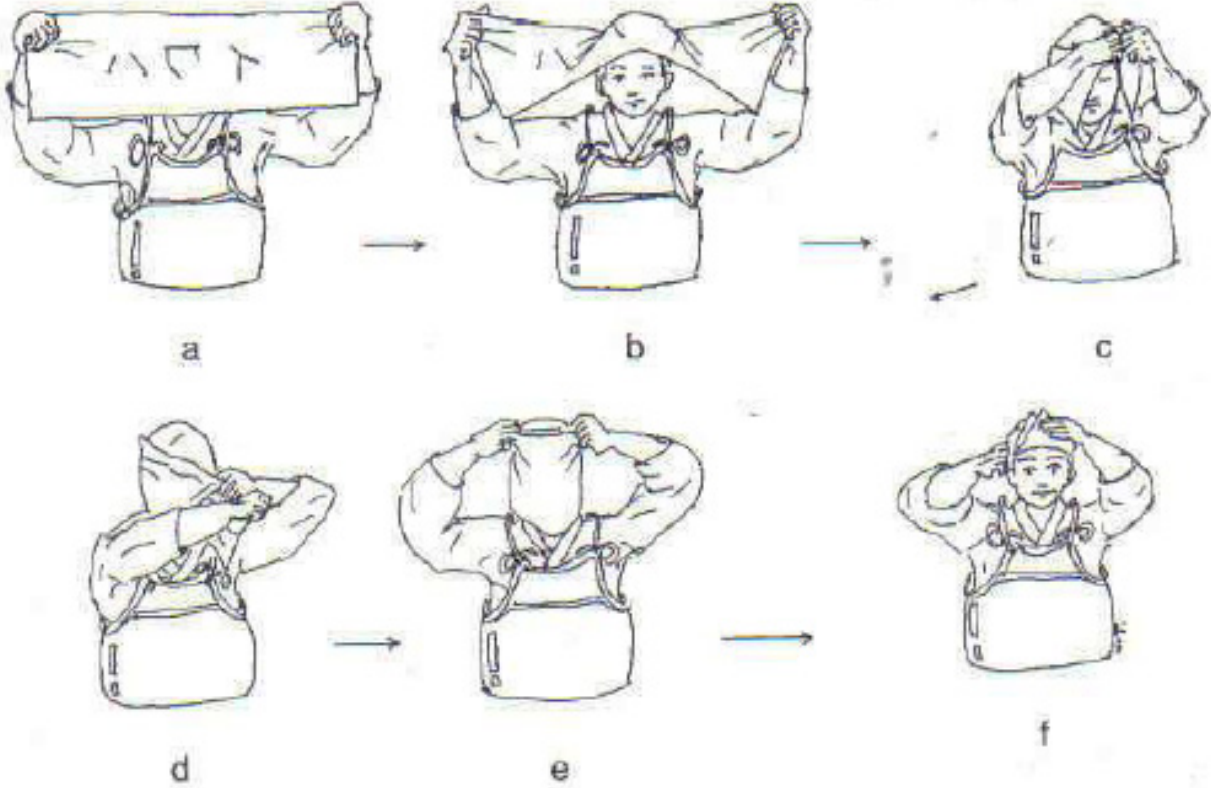
4.



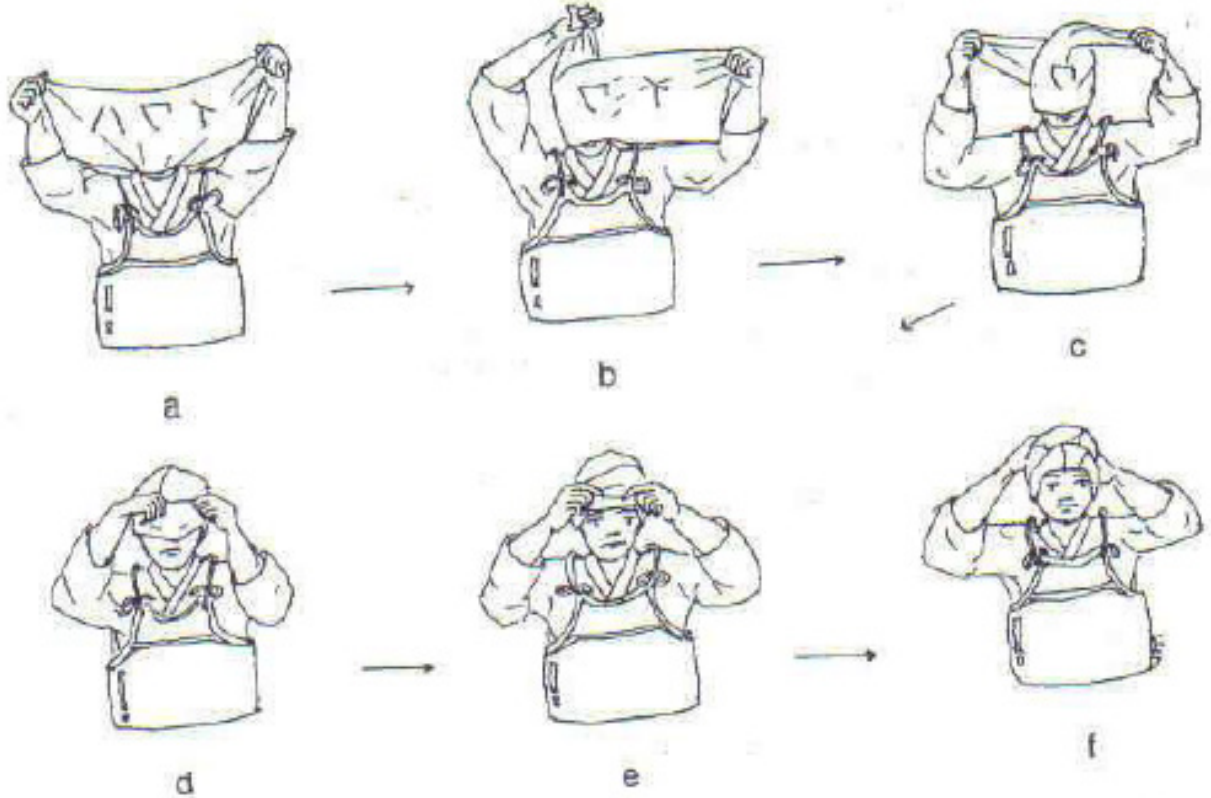
5.

Zwei Methoden, das Tenugui zu binden:

1.



2.



Literatur:

„Kendo – Lehrbuch des japanischen Schwertkampfes“

OSHIMA Kataro u. ANDO Kozo
Weinmann-Verlag

„Das ist Kendo“

SASAMORI Junzo und Warner, Gordon
Weinmann-Verlag

„Kendo, Traditionen – Grundlagen – Techniken“

von Jeff Broderick,

„Kendo – The Definite Guide“

OZAWA Hiroshi

„Kendo – Elements, Rules, Philosophy and Principles“

TAKESHI Jinji
Verlag: Ha waiian Press Ltd.

„Zen in den Kampfkünsten Japans“

Taisen Deshimaru-Roshi,
Werner Kristkeitz Verlag,

„Das Buch der fünf Ringe“

MUSASHI Miyamoto
Werner Kristkeitz Verlag