

Herzlich Willkommen
in der Kendôabteilung
des TFC Steinheim 1884 e.V.

剣 K
E
N

道 D
Ô

BASICS



Die nachfolgenden Seiten liefern Dir über Training und Geschichte des Kendô wichtige Informationen. Viel Lesespaß wünscht Dir die Kendô-Abteilung.

Inhaltsverzeichnis

Kendô, was ist das eigentlich?	2
Die Geschichte des Kendô	2
Das moderne Kendô	3
Die Bekleidung und Ausrüstung	4
Die Trefferflächen im Kendô	4
Grundlegende Kommandos im Kendôtraining	5
Japanische Zahlen	6
Dôjô Regel.....	6
Kendô - Trainingszeiten / Trainer / Verbände	7
Weiterführende Literatur / Händler.....	7

Kendô, was ist das eigentlich?

Das Wort Kendô ist japanischen Ursprungs und bedeutet „Weg des Schwertes“. „Weg“ hieß ursprünglich einfach Lebensweg. Wenn man dem Weg des Schwertes folgte, bedeutete das, dass man sein täglich Brot durch die Handhabung des Schwertes erwarb, also der Kriegerkaste angehörte, deren Mitgliedern allein das Tragen eines Schwertes gestattet war. Eine spätere buddhistische Durchdringung des „Weges“ als Weg zur Erleuchtung oder Weg zur eigenen Vervollkommnung führte nicht zu einem Widerspruch. MIYAMOTO MUSASHI (1564-1645), der gemäß der Überlieferung durch die Praxis der Schwertkunst zur Erleuchtung gelangte, betonte immer wieder, wie wichtig die unablässige Übung bis zur Vervollkommnung ist.

„Schwert“ ist gleichbedeutend mit „Katana“, der leicht gekrümmten, nur auf der konvexen Seite scharfen japanischen Klinge, die als bisher nicht wieder erreichter Höhepunkt der Schmiedekunst gilt. Das Katana war extrem scharf. Um einen Gegner von oben bis unten zu zerteilen, war kaum Körperkraft zum Schneiden nötig, sondern bloß noch die Führung der Klinge und das Halten der Schnittlinie.

Die Geschichte des Kendô

Die Ursprünge des Kendô reichen bis vor das 9. Jahrhundert zurück. Alte Mythen und Kriegsromane überliefern uns ein Bild von dieser frühen Form des Kendô, das zu jener Zeit bloß eine Ansammlung von Schwertkampftechniken ohne jeden geistigen Anteil war. Gekämpft wurde mit einer Vorform des Katana, dessen Klinge gerade und beidseitig geschärft war. Im Kampf wurde mit dieser Waffe, ähnlich dem europäischen Schwertkampfstil, vor allem gestoßen, gestochen und geschlagen. Erst viel später sollte sich die Kunst des Schneidens herausbilden, womit Kendô dann seinen eigentlichen Anfang nahm.

Es entstand, als gegen Ende des 15. Jahrhunderts die Vielzahl verschiedenster Richtungen systematisiert wurden. Mit dieser Vereinheitlichung wurden zu dieser Zeit auch die ersten Schulen gegründet. Die grundlegende Übungsform war die „Kata“, die Einübung von festgelegten, einen Kampf simulierenden Bewegungsabläufen. Diese Formen wurden mit dem

Katana oder Bokutô (Holzschwert) ausgeführt. Es entstand das Dôjô (Übungshalle, wörtlich: Ort des Weges), das notwendig wurde, um die Techniken einer Schule vor fremden Augen zu schützen. Neben den aufgezeichneten Lehrinhalten einer Schule entwickelte sich die Tradition der „kuden“ oder mündlichen Überlieferung, die die tieferen Lehren einer Schule beinhaltet und nur mündlich vom Lehrer an den Schüler weitergegeben wurde. Diese Tradition ist bei einigen Schulen bis zum heutigen Tage ungebrochen.

Ab dem 17. Jahrhundert war Kendô ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung der Samurai, der japanischen Ritter. Zu jener Zeit verschmolz Kendô mit dem Begriff des „Bushidô“ (Weg des Kriegers), einem wichtigen Bestandteil der japanischen Geistesgeschichte, und beanspruchte neben der reinen Technik auch die Ausbildung einer geistigen Kraft. Die Verschmelzung des Kendô mit der Lehre des Buddhismus, aber auch mit der des Konfuzianismus fand darin seinen Höhepunkt. Das bedeutete für die Erziehung des Samurai, jetzt auch Ziele wie Menschenliebe, Gerechtigkeit, Höflichkeit, Klugheit und Loyalität anzustreben.

Das moderne Kendô

Das heutige Kendô wurde in der Mitte des 18. Jahrhunderts entwickelt. Es entstand die Kendô-Rüstung, bestehend aus Men (Helm), Kote (Handschuhe), Do (Brustpanzer) und Tare (Hüftschutz), sowie das Fechtsschwert aus Bambus, das „Shinai“. Das praktische Training sowie das Wettkampf-Training bestand nun nicht mehr im alleinigen Erlernen der Kata-Formen, sondern wurde zusätzlich sportlichen Regeln unterstellt. Die Rüstung schützt die erlaubten Trefferflächen, da Kendo, obwohl ein Vollkontaktkampf, eine der Sportarten mit dem geringsten Verletzungsrisiko ist.

1911 führte man Kendô erstmals als offiziellen Schulsport für alle Gymnasien ein und legte damit den Grundstein für das moderne Kendô.

1912 erarbeitete der japanische Budô-Bund eine Vereinheitlichung der bis dahin gültigen Kata-Formen und reduzierte deren Vielzahl auf die noch heute üblichen 10 Grundformen, die Nihon-Kendô-Kata. Nach und nach wurde Kendô so modernisiert, dass es als Nationalsport allgemeine Verbreitung finden konnte. Kendô wurde in den Dienst des Militarismus gestellt, der im 2. Weltkrieg gipfelte, und deswegen nach dem Krieg von den Alliierten verboten wurde.

Mit dem Friedensvertrag im Jahre 1951 und der damit verbundenen Wiedergewinnung der Unabhängigkeit fiel dieses Verbot weg. Im Oktober 1952 rief man den neuen japanischen Kendô-Bund ins Leben. Vom Staat wurde Kendô zunächst jedoch sehr zurückhaltend gefördert und war erst wieder Anfang der sechziger Jahre Budô-Pflichtfach an den Schulen. Auch Kinder und Frauen begannen nun, Kendô zu erlernen. Darüber hinaus wurde Kendô auch außerhalb Japans immer populärer und von hunderttausenden Aktiven in zahlreichen Ländern praktiziert. Diese Internationalisierung fand u.a. ihren Ausdruck in den Weltmeisterschaften, die alle drei Jahre von der IKF (International Kendo Föderation) organisiert wird.

Kendô, eine nicht geschlechts- oder altersgebundene Kampfsportart, ist heute nicht nur in Japan, sondern auch in anderen Ländern weit verbreitet. Auch in der Bundesrepublik setzt sich der Kendô-Sport allmählich durch. So sehr es auch sportlichen, bzw. modernen Charakter angenommen hat, ist es wichtig, Kendô in seiner entwicklungspezifischen Eigenart zu verstehen und dieses Verständnis dann in den Kampf einzubringen.

Den japanischen Rittergeist zeichnet Direktheit, Willenseinheit und spontane Entscheidungskraft und Vollzugsfähigkeit aus. Eigenschaften die für unser heutiges Leben sehr wichtig sind und vom modernen Kendô vermittelt werden.

Die Bekleidung und Ausrüstung

Bekleidung

Die Bekleidung besteht aus einer mittelschweren oder schweren **Baumwolljacke** oder **Gi** benannt. Die **Hose** wurde ursprünglich auch als Reithose benutzt und diese wird auf japanisch **Hakama** genannt. Diese wird sowohl aus Baumwolle als auch aus Synthetik gefertigt.

Ausrüstung

Shinai - Bambusschwert

Das **Shinai** besteht aus vier Bambuslatten, aus einem Bambusstab gefertigt. Diese werden so zugeschnitten, dass bei einem Aufprall des Shinai an der Spitze die einzelnen Stäbe in sich abfedern und sich gegenseitig abstützen. Diese spezielle Fertigung verhindert die vorzeitige Zerstörung des Shinai durch zuviel Kraft. Weiterhin wird der Trainingspartner auch vor zuviel Kraft geschützt. Das Shinai wird nur durch eine Schnur und einer Lederspitze, einem Lederband und einem Griff zusammengehalten. Am Griff (nicht sichtbar) ist weiterhin ein Metallplättchen eingearbeitet, dass ein Verschieben der einzelnen Latten verhindert. Das Shinai symbolisiert ein Schwert und sollte mit dem entsprechenden Respekt behandelt werden.

Rüstung

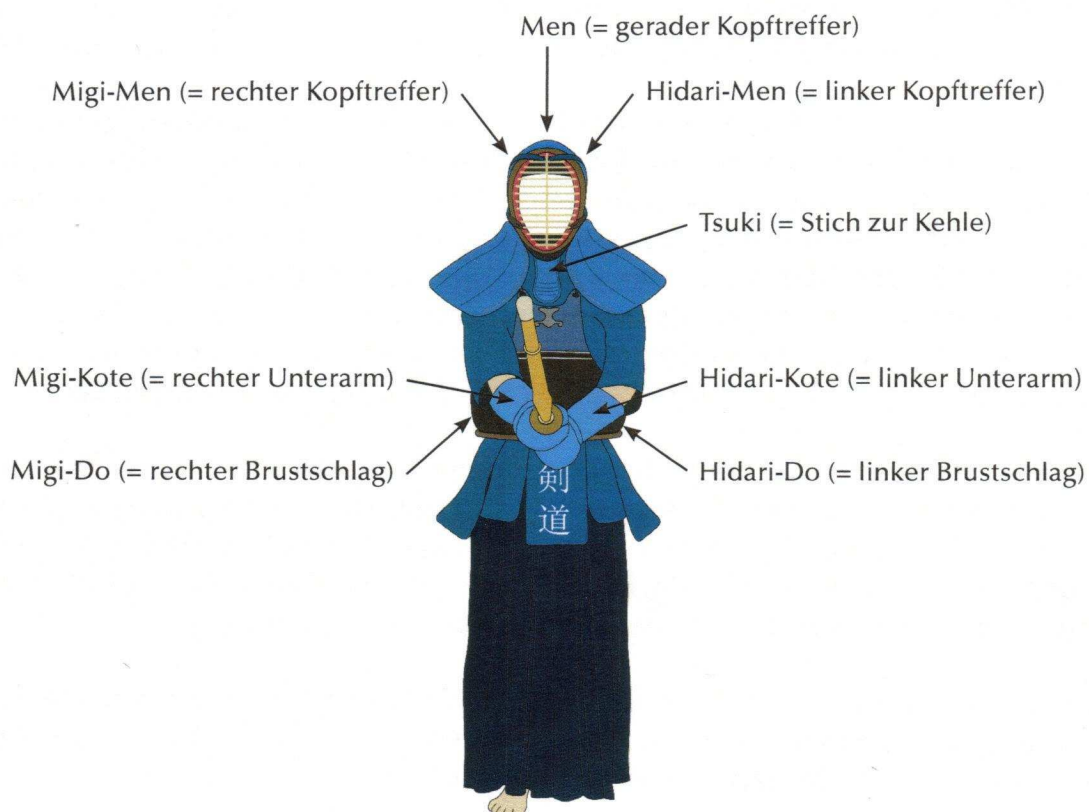
Die Rüstung besteht aus:

- dem Helm oder Kopfschutz (**Men**)
- dem Brustpanzer (**Do**)
- dem Hüftschutz (**Tare**)
- den Handschuhen (**Kote**).



Rüstung gut,
Waffen schlecht !!!

Die Trefferflächen im Kendô



Grundlegende Kommandos im Kendôtraining

Die in Klammern gesetzten Buchstaben werden **nicht** ausgesprochen.

Ashi-sabaki	Fuarbeit
Bok(u)to / Bokken	Holzschwert
Chak(u)za	hinsetzen
Chudan non kamae	mittlere Kampfstellung
Do	Schlag zum Rumpf oder Brustpanzer
Hajime	anfangen
Hidari	links
Ippon-Migi	einmal nach rechts
Ji-Geiko	Freistil Kampftraining
Joge-Buri	Auf- und Abwärtsbewegung mit dem Shinai
Kakari-Ge(i)ko	intensives Angriffstraining
Kamae	Bereitschaftsposition
Kiai	Kampfschrei
Kiri-Kaeshj	seitliche Schläge zum Kopf
Kote	Handgelenk
Kamae-To	Haltung annehmen
Mae	vor
Men	Kopf, Schlag zum Kopf
Migi	rechts
Mok(u)so	Meditation vor und nach dem Kendo - Training
Naname-Buri	diagonales Auf- und Abbewegen mit dem Shinai
Osame-To	Shinai zurückstecken
Otaga(i)-ni-rei	Verbeugung zum Partner
Rei	Begrüßung, Verbeugung
Seirets(u)	Aufstellung
Sensei	Lehrer
Shinai	Bambusfechtstock
Suburi	Schlagbung mit dem Shinai
Sonkyo	Hockstellung
Seiza	Sitzen auf den Unterschenkeln
Ts(u)ki	Stechen, Tsuki - Stich zum Hals
Uchi-kaeshi	Wiederholung seitlicher Schläge
Uchi-komi	stndiges Angriffstraining
Yame	aufhören

Das An- und Abgren vor und nach jedem Training:

Se-i-lets	Aufstellung
Tchakza	Platz nehmen
Mokso (hajime / jame)	Meditation (beginnen / beenden)
Sensei ni	an Lehrer
Senseigata ni	an mehrere Lehrer
Otagai ni	Miteinander
„Onegai shimas“	„Ich bitte darum“ (am Anfang)
„Arigato gozaimashita“	„Danke schön“ (am Schluss)
(Kote / Men) tsuke	Kote und Men anziehen
(Kote / Men) tole	Kote und Men abnehmen

Japanische Zahlen

1 = Ich(i)	6 = Rok(u)
2 = Ni	7 = Shich(i)
3 = San	8 = Hach(i)
4 = Shi	9 = Ku/Kyu
5 = Go	10 = Ju

Im Kendô werden viele Übungen durch lautes Zählen (auf japanisch) begleitet. Diese Zahlen gilt es als erstes zu Lernen.

Dôjô Regeln

Die Dôjô Regeln zeigen die Verhaltensregeln aller Trainierenden (hier Kendôka) im Dôjô auf. Das Dôjô dient als Trainingsstätte und ist Ort der körperlichen und geistigen Entwicklung eines jeden Kendôka. Die nachfolgenden Regeln, die allgemeingültig in vielen Kendô Dôjôs in Deutschland wie in Japan gelten, sind in unserem Dôjô Ausdruck des traditionellen Charakters des Kendô.

- Der Kendôka verbeugt sich beim Eintreten sowie vor dem Verlassen des Dôjôs.
- Der Kendôka sorgt ständig dafür, dass seine Ausrüstung vor Trainingsbeginn in Ordnung sind. Ausrüstungsreparaturen im Dôjô sollen vermieden werden, damit der Kendôka sich auf das bevorstehende Training konzentrieren kann.
- Das Dôjô ist ein Ort der Ruhe, Konzentration und Disziplin. Das Verhalten im Dôjô muss daher immer dieser Atmosphäre der Sammlung angepasst sein.
- Das Wort des Trainers ist für jeden Kendôka verbindlich. Er hat das Recht und die Pflicht andere darauf hinzuweisen, der sich nicht in die Disziplin einordnet. Gleichzeitig ist er aber auch Vorbild in Bezug auf die Einhaltung der Dôjô Etikette. Mangelnde Disziplin stört den Trainingsbetrieb und die Konzentration anderer Kendôkas.
- Das Dôjô ist nicht mit Strassenschuhen zu betreten. Mobiltelefone sind auszuschalten.
- Hat das Training schon begonnen, warten die Kendôkas auf die Erlaubnis der Lehrerin oder des Lehrers am weiteren Training teilzunehmen
- Während des Trainings wird nur in Ausnahmefällen gesprochen und auf das notwendigste begrenzt. Dies stört die Trainingspartner sowie den weiteren Trainingsbetrieb.
- Finger- und Zehennägel sind zur Vermeidung von Kratz- und Schnittwunden immer kurz zu schneiden. Ebenfalls um der Verletzungsgefahr vorzubeugen, darf während des Trainings keinerlei Schmuck (Fingerringe, Kettchen, Uhren, Ohringe) getragen werden.
- Im Umgang mit dem Partner ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Beim gemeinsamen Training unterschiedlicher Grade nimmt der höher gradierte Kendôka Rücksicht auf den weniger fortgeschrittenen Ausbildungsstand seines Partners.
- Im Training soll das Verhalten gegenüber jedem Mittrainierenden gleich neutral und höflich zuvorkommend sein. Aggressives Verhalten ist zu unterlassen.
- Bei jedem Partnerwechsel (am Anfang und am Ende der Sequenz) grüßen sich die Partner. Bei Beginn der Trainingsübung und jeweils beim Ende der Trainingsübung verbeugen sich beide Trainingspartner zueinander.
- Der Kendôka muss gesund sein. Körperliche Probleme sind dem Trainer unverzüglich mitzuteilen.
- Die Kendôka sollen untereinander hilfsbereit, freundlich und zuvorkommend sein.
- Gäste und Zuschauer, welche nicht am Training teilnehmen, verhalten sich so, daß der Unterricht auf keinen Fall gestört wird. Interventionen beim Trainingsleiter oder bei Trai-

nierenden während der Lektion sind in jedem Fall zu unterlassen. Der Trainer steht nach Abschluss der Unterrichtsstunde selbstverständlich für alle Fragen zur Verfügung.

- Durch die Dôjô Regeln sollen Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft gefördert werden.
- Die Beachtung der Dôjô Regeln sorgt für einen reibungslosen Trainingsverlauf. Jeder Kendôka kann sich auf sein Kendô konzentrieren und kann somit Spass und Erfüllung erfahren.

Kendô - Trainingszeiten und -ort

Montags

- 20:00 - 21:45 Uhr (Basics / Freies Training)

Freitags

- 18:45 - 19:45 Uhr (Anfängerkurs und Anfängertraining)
- 19:45 - 20:15 Uhr (Kata)
- 20:15 - 21:45 Uhr (Rüstungsträger)

Old Argonner Sporthalle
Bertha-v.-Suttner-Straße
63457 Hanau - Wolfgang

www.kendo-hanau.de
www.TFC-Steinheim.de

Trainer

Das Kendotraining leitet **Kenji Kato 6. Dan Kendo** (Sportreferent des Deutschen Kendôbundes. Unterstützt wird er von Werner Jürgens (2.Dan) und Jasmin Neumüller (1.Kyu).

Verbände



www.hkenv.de



www.dkenb.de

Weiterführende Literatur

- Kendo: Traditionen Grundlagen Techniken von Jeff Broderick; ISBN 3613504774; Verlag: Pietsch Verlag
- Kendo: Lehrbuch des japanischen Schwertkampfes von Kotaro Oshima, Kozo Ando und Ichiko Mandt; ISBN 3878920377; Verlag: Weinmann
- Das ist Kendo: Die japanische Fechtkunst von Junzo Sasamori, Gordon Warner und I. Wolfert; ISBN 3878920253; Verlag: Weinmann

Empfohlene Händler

Kendo 24: www.kendo24.com
E-Bogu: www.e-bogu.de
Tozando: www.tozandoshop.com



Auf Bergeshöhen
Da habe ich gesehen
Die Kirschenblüten
Dem Winde sich von Herzen
Vollendet überlassen.

Ki-no-Tsurayuki (japanischer Schriftsteller, Dichter und Höfling, * 872; † 945)
aus **Kokin-wakashû** (Sammlung alter und moderner Gedichte)