

## Kleiner Kendo-Leitfaden

Basiert auf dem Handbuch des Edinburgh Kendo Club.

(<http://www.kendo.org.uk/clubs/edinburghkendo>, übersetzt von Matthias Tendl [matthias.tendl@gmx.net](mailto:matthias.tendl@gmx.net))

### Dojo

Dojo ist das japanische Wort für die Trainingshalle oder "Ort des Weges". Eigentlich war das Dojo früher Teil eines Schreines, Tempels oder eines großen Anbaus an das Haus des leitenden Sensei. Deshalb ist es üblich, sich respektvoll zu verbeugen, wenn man das 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. Das Wort wird aber auch benutzt, um jemandem Respekt zu erweisen von dem man unterrichtet wird. Ein Sensei ist ein Kendoka mit sehr hohem Rang.

Sensei sitzen meist auf der Seite des Joseki. Was auch immer ein Sensei sagt, steht über den Regeln.

Deshalb sollte man sich an die Anweisungen des Sensei halten, wenn man ein anderes 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 immer genau zuhören da er oft auch die Kommandos ansagt.

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

Man ist ein 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 ausnutzen.

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

In der Tat sollte ein Sempai ein Vorbild gegenüber den Kohai sein und für deren Sicherheit sorgen. Deshalb sollte man sich merken, dass, wenn man glaubt etwas von jemandem lernen zu können, man sich weiter weg vom Joseki (oder näher zum Ausgang) als er zu setzen – 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. Wörtlich übersetzt bedeutet Kohai „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, welches 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

## KLEINER KENDO-LEITFADEN

steht, kann man nicht darauf hoffen, dass man dafür respektiert wird.

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

2. Man sollte das 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 man zu spät kommt, sollte man 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 sollte man sich verbeugen, wenn man gehen muss, bevor der Unterricht vorbei ist. Allerdings sollten das seltene Anlässe sein, also nicht wenn man erschöpft 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. Man sollte 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. Man sollte im Shimoza stehen (gegenüber vom Joseki), und sein Shinai in Yasume-Position halten, wenn man 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 ver-

beugen und entschuldigen während man vorbei geht.

7. Während man im Seiza sitzt und angewiesen wird:

„men (o) tsuke“; sollte man Men und Kote schnellstmöglich anziehen, am besten bevor der Sensei fertig ist.

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

8. Man sollte während der Übung zuerst eine Erlaubnis beim Sensei einholen, wenn man aus irgendeinem Grund seinen Men und seine Kote ausziehen will.

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

10. Um sich nach dem letztem Rei speziell zu bedanken, sollte man nicht Dankesworte schreien, sondern sich zu seinem Gegner, einem Sempai oder einem Sensei begeben, sich vor ihm im Seiza hinsetzen und sich verbeugen.

11. Allgemein sitzen oder stehen Shoshinsha (Anfänger) oder Kendoka mit niedrigerem Rang gegenüber oder zu der Linken zu den Yudansha (höher Graduierten). Der höchstgraduierte sitzt auf der Joseki-Seite. Ein Kendoka sollte sich immer vor diesem Gegner oder 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 mit

## KLEINER KENDO-LEITFADEN

den Füßen treten. 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 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. Der 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, sondern man sollte aus dem richtigen Issokuitto-no-maai (ein Schritt-ein Schlag-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 das eigene Dojo wird zu einem besseren Trainingsort.

### **Persönliches Augenmerk**

Die eigene Person und die eigene Ausrüstung sollten immer sauber gehalten und gepflegt werden, hauptsächlich um Respekt den anderen Kendoka und den Lehrern zu zeigen.

1. Zehennägel sollten immer geschnitten sein, um Verletzungen bei sich und bei anderen vorzubeugen.

2. Bevor der Unterricht beginnt, sollte Schmuck abgenommen und langes Haar zusammen gebunden werden.

3. Höchste Pflege und Aufmerksamkeit sollte der eigenen Ausrüstung zuteil werden. Das Keiko-Gi sollte oft gewaschen werden. Eventuell sollte man sich einen zweiten kaufen um öfter wechseln zu können. Das Hakama sollte vor dem einpacken immer korrekt gefaltet werden, damit die Falten des Hakama bleiben, und ein ordentliches Erscheinungsbild gewährleistet ist. Keiko-Gi 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

## KLEINER KENDO-LEITFADEN

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 Körperteilen 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.

### Shinai

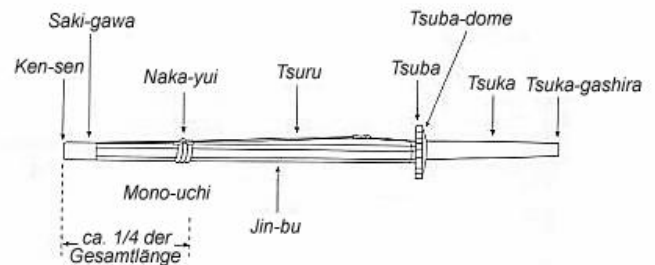
Des Samurais höchster Besitz war sein Schwert, welches von Generation zu Generation weitergereicht wurde. Es war das einzige was zwischen ihm und dem Tod stand. Deshalb investierte ein Samurai viel Zeit und Anstrengung in sein Schwert, um es in Schuss zu halten.

Heutzutage wie damals, ist es sehr wichtig, seine Waffe zu warten. Ein kaputtes Shinai kann schwere Verletzungen verursachen. Deshalb ist es sehr wichtig, wegen der Etikette und um einen sicheren Trainingsablauf zu gewährleisten, sein Shinai in gutem Zustand zu halten.

Sicherheit ist 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.

Im Folgenden wird beschrieben, ein neues Shinai für die Benutzung im Dojo bereit zu

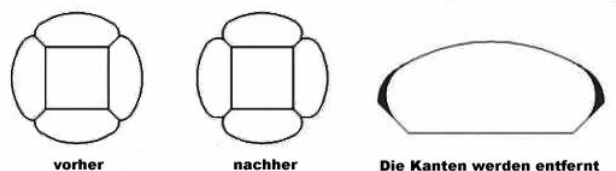
machen, denn neu gekaufte Shinai sind normalerweise nicht gleich benutzbar.



Zuallererst muss man die Schnüre, die das Shinai zusammenpressen, entfernen (nicht die Tsuru durchschneiden!). Diese Schnüre sind meistens Rot oder Golden. Sie sind dazu da, damit das Shinai während des Transports 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.

Jetzt kann man das Shinai in 4 Streben aufteilen. Wieder 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.

## KLEINER KENDO-LEITFADEN

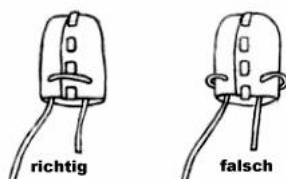
Es kann auch passieren dass die Streben ineinander hängen bleiben, anstatt abzufedern. Das Schleifen verhindert somit ferner, dass die Streben brechen oder splintern.

Ein Shinai wird schon lange (mindestens ein Jahr) vor dem Verkauf zusammengebaut. Das bedeutet, dass der Bambus trocken und relativ unflexibel (fest) ist. Deshalb ölt man den Bambus. Dafür kann jedes Öl benutzt werden.

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. Eine einfache Regel dabei lautet, wenn die Strebe kein Öl mehr aufnimmt, ist sie fertig.

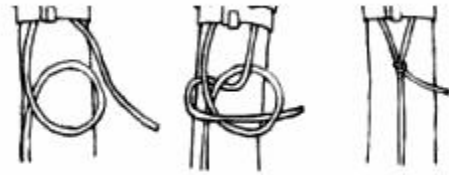
Nun da die Streben geölt wurden, wird es Zeit für den lustigen Teil – das Zusammenbauen und –binden der ganzen komplizierten Knoten. Aber zuerst wieder eine Warnung. Einige Komponenten von den Herstellern könnten mit inkorrekten Knoten geliefert werden, deshalb sollte man immer schauen ob das Shinai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

### Sakigawa



Auf den Bildern oben sieht man die Sakigawa (die Schwertspitze/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 aufmachen. Dann fädelt man die Tsuru, wie in den unteren Bildern beschrieben, ein. Man sollte etwas Platz zwischen dem Knoten und der Sakigawa

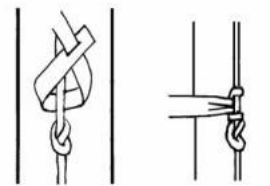
lassen, wie man in der letzten Abbildung sieht.



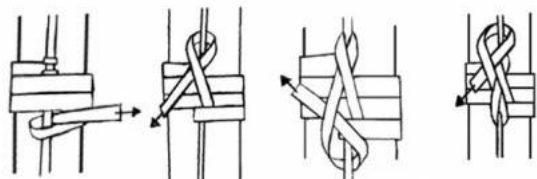
### Nakayui



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



Man knüpft einen Knoten in die Tsuru, der ca. 2 Zentimeter unter den ersten „Knöchel“ der Shinai-Streben liegt. Dann bindet man die Nakayui wie auf den unteren Bildern.



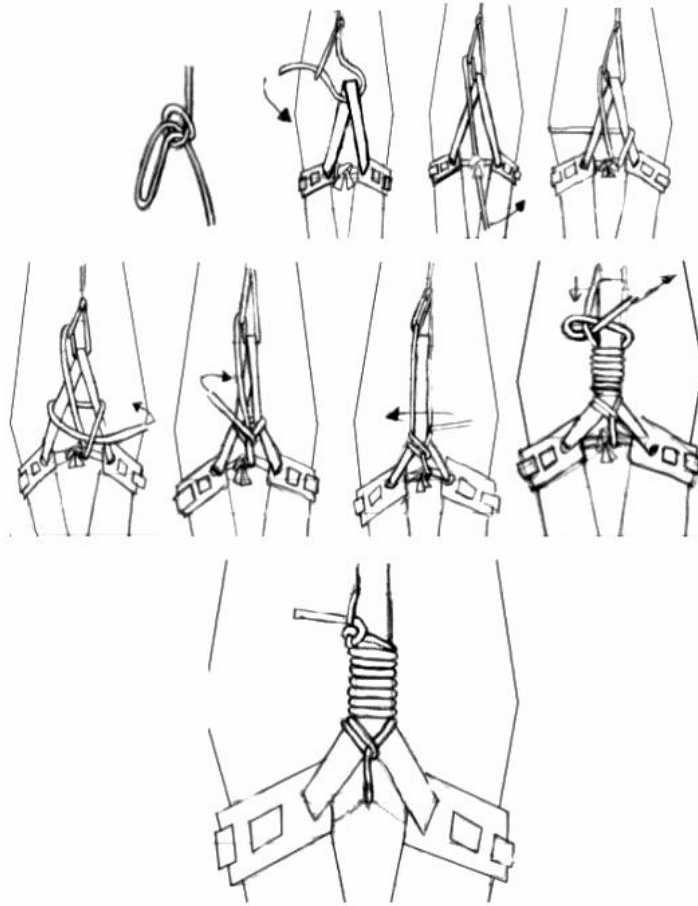
Normalerweise ist es einfacher, die Nakayui zu binden wenn die Tsuru schon fest gebunden wurde.

### Tsukagawa

Zuerst muss man die Tsukagawa auf die Tsuka (Griff) ziehen. Es könnte sein, dass man einen Gummihandschuh oder etwas ähnliches braucht, da es sehr schwer sein kann, die Tsukagawa wieder hinauf zu

## KLEINER KENDO-LEITFADEN

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, dass 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, aber das Shinai nicht krumm biegen. 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 und es wird eine Menge Geld für

den Ersatz kosten. Möglicherweise wird man noch jemanden verletzen, wenn man weiter mit einem kaputten Shinai trainiert. Um das zu verhindern sollte man folgendes tun:

1. Dellen, Beulen und Splitter wegschleifen.

2. Vor, während und nach dem Training sollte man das Shinai auf Mängel untersuchen. Kleine Splitter kann man wegschleifen, größere und gebrochene Streben sollten nicht repariert werden. Wenn man sich nicht sicher ist, sollte man einfach fragen. Wenn Streben irreparabel 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. Falls man während des Trainings eine Beschädigung am Shinai feststellen sollte, muss man sofort das Shinai wechseln.

3. 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.

4. Ab und zu die Streben ölen.

5. 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.

6. 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.

### Kleidung

## KLEINER KENDO-LEITFADEN

Die Kleidung beim Kendo besteht aus Jacke (Keiko-Gi) und rockähnlicher Hose (Hakama) in dunkelblauer, schwarzer oder weißer Farbe. Meist färbt der dunkelblaue Stoff stark ab, man kann aber einen Farbfestiger verwenden. Das Tragen von Hakama und Keiko-Gi hat eine Vielzahl von Vorteilen: Das Keiko-Gi saugt den Scheiß gut auf und bietet Schutz vor schmerzhaften Schlägen. Die Ausübung der Fußarbeit ist mit Hakama weniger behindert, außerdem wird der Blick des Gegners auf die eigene Fußarbeit verhindert. Es dient ferner als Wärmeschutz und erleichtert eine korrekte Körperhaltung. Außerdem besitzen Keiko-Gi und Hakama ihre eigene traditionelle Schönheit. Die Falten des Hakama werden mit den sieben Tugenden der Samurai assoziiert: Güte, Gerechtigkeit/die rechte Entscheidung, Höflichkeit/Etikette, Weisheit/Intelligenz, Aufrichtigkeit, Loyalität, Ehre/Respekt.

### Keiko-Gi

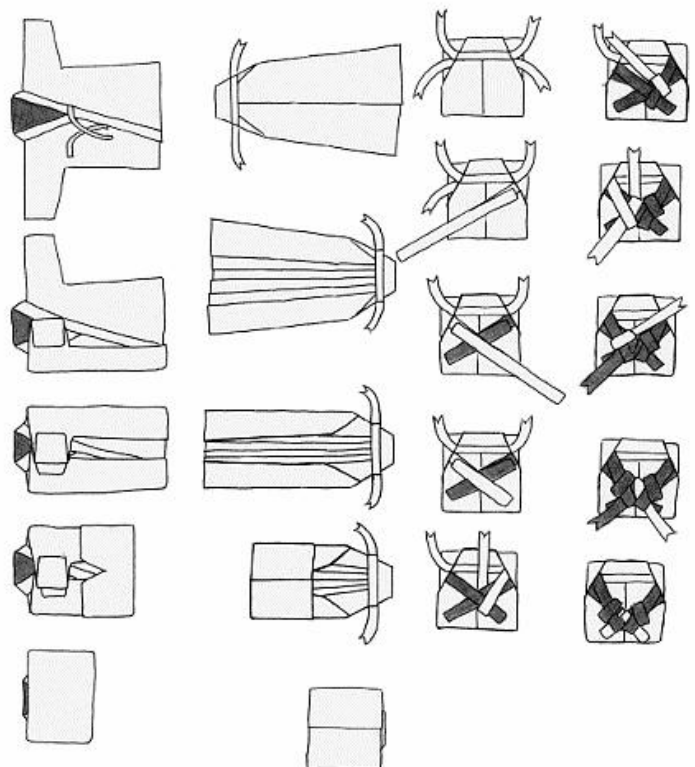
Das Keiko-Gi sollte lose geschnitten sein und Schulterfreiheit geben. Die Ärmel des Keiko-Gi sollten die Ellenbogen verdecken, um Verletzungen vorzubeugen. Man benutzt nur Keiko-Gi, die auf Brusthöhe mit einem Band versehen sind. Die damit gebundene Schleife sollte immer waagrecht sein. Das Keiko-Gi sollte direkt unterhalb des Halses überlappen - ein „Dekoltee“ kann durch Klebeband verhindert werden. Nachdem man das Keiko-Gi angezogen hat, sollte man die Falten nach beiden Seiten verteilt. Den Rücken zieht man nach unten, damit der Stoff sich dort nicht wölbt. Außerdem sollten am Rücken keine Falten sein.

### Hakama

Das Hakama sollte bis zu den Fußgelenken reichen. Da die aus Baumwolle bestehenden Hakama bei der Wäsche einlaufen, sollte man eine Nummer größer kaufen, es vorsorglich einmal in ein Wasserbad tauchen und der Größe anpassen. Das Hakama zieht man nach dem Keiko-Gi an. Zuerst ordnet man die beiden Seiten des Keiko-Gi

so an, dass es sich nicht vor der Brust öffnet. Anschließend steigt man in die Beine und bindet die vorderen zwei Bänder (Himo) um die Taille nach hinten, dort übereinander, dann wieder nach vorne, dort tiefer als der Nähansatz übereinander, dann wieder nach hinten. Im Rücken macht man eine Schleife etwa 10 cm unterhalb des Nähansatzes an der Vorderseite. Dann legt man das steife hintere Teil des Hakama (Koshiate) auf den Knoten, steckt die Stütze hinter den Knoten, bindet die hinteren Himo nach vorne, und macht dort einen Knoten um die bereits gebundenen vorderen Himo. Die Himo können nun seitlich in das Hakama gesteckt werden. Wenn sie noch sehr lang sind, sollte sie vorher gefaltet werden. Nun werden die Falten des Hakama geglättet und zurecht gezogen. Diese sollten senkrecht nach unten in einer geraden Linie fallen.

### Zusammenfalten und -legen



### Grundbewegungen und Verbeugen

#### Shizentai

## KLEINER KENDO-LEITFADEN

Das ist die natürliche Standposition. Man steht locker, aber immer noch mit gerader Haltung. 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 entspannt. Der Schwerpunkt 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 geht 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 ist immer noch aufrecht. Der Fuß steht noch auf angewinkelten Zehen. Nun bringt man sein rechtes Knie auf die gleiche Höhe mit dem Linken. Um sich

jetzt ganz hinzusetzen, streckt man die Zehen aus, dreht die Füße leicht nach innen und setzt sich auf sie.

### Aufstehen

Man steht genau so auf, wie man sich hingesetzt hat, nur in umgekehrter Reihenfolge. 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 fast vollständig und entspannt den Blick, der den Boden etwa 2 Meter vor einem fixiert. 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**



## KLEINER KENDO-LEITFADEN

Das ist eine Art sich zu verbeugen wenn man im Seiza sitzt. Wieder beugt man nur die Brust nach vorne, der Nacken jedoch bleibt gerade und der Augenkontakt wird wieder nicht unterbrochen (wenn man einen Gegner hat). Beim Vorbeugen verliert der Hintern nie den Kontakt mit den Füßen, die Füße bleiben auf dem Boden. 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 Jigeiko 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.