



Herzlich Willkommen
in der Kendôabteilung
der TG-Hanau a.V.



Kendôbasics

Kendôbasics

Die nachfolgenden Seiten liefern Dir wichtige Informationen über das Kendôtraining sowie geschichtliche Hintergründe. Viel Lesespaß wünscht Dir die Kendôabteilung.

Inhaltsverzeichnis

Kendô, was ist das?	3
Geschichte des Kendô	3
Das moderne Kendô	4
Bekleidung & Ausrüstung	5
Hakama & Gi	5
Shinai	5
Bokken/Bokutô	5
Rüstung	5
Trefferflächen beim Kendô	6
Kommandos & Begriffe	7
Japanische Zahlen	7
Trainingszeiten	8
Trainer	8
Weitere Internetadressen	8

Kendô, was ist das?

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. Man gehörte also der Kriegerkaste an, 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 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 ist extrem scharf: Um einen Gegner von oben bis unten zu zerteilen war kaum Körperkraft zum Schneiden nötig. Lediglich für die Führung der Klinge und dem Halten der Schnittlinie wurde Kraft benötigt.

Geschichte des Kendô

Die Ursprünge des Kendô reichen bis vor das 9. Jahrhundert zurück. Alte Mythen und Kriegerromane überliefern uns ein Bild von dieser frühen Form des Kendô, das zu jener Zeit bloß eine

Ansammlung von Schwertkampf-techniken 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 Schwertkampf, vor allem gestoßen, gestochen und geschlagen.

Erst viel später sollte sich die Kunst des Schneidens herausbilden, wodurch Kendô dann seinen Anfang nahm.

Es entstand als gegen Ende des 15. Jahrhunderts eine 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 auch der Dôjô (Übungshalle, wörtlich: Ort des Weges), der notwendig wurde um die Techniken einer Schule vor fremden Augen zu schützen.

Neben den aufgezeichneten Lehrinhalten einer Schule entwickelten sich die Tradition der „Kuden“ oder mündlichen Überlieferung, die die tiefen Lehren einer Schule beinhaltete und nur mündlich vom Lehrer an der Schüler weitergegeben wurde. Diese Tradition ist bei einigen Schulen bis zum heutigen Tag ungebrochen.

Ab dem 17. Jahrhundert war Kendô ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung eines Samurai (japanischer

Ritter). Zu jener Zeit verschmolz Kendō mit dem Begriff des „Bushidō“ (Weg des Kriegers), einem wichtigen Bestandteil der japanischen Geistesgeschichte, und beanspruchte neben der reinen Technik auch die Ausbildung einer geistigen Kraft. In der Verschmelzung des Kendō mit der Lehre des Buddhismus und des Konfuzianismus fand diese Bewegung ihren Höhepunkt.

Dies bedeutete für die Erziehung des Samurai jetzt auch Ziele wie Menschenliebe, Gerechtigkeit, Höflichkeit, Klugheit und Loyalität anzustreben.

Das moderne Kendō

Das heutige Kendō wurde in der Mitte des 18. Jahrhunderts entwickelt. Es entstand die Kendōrüstung bestehend aus Men (Helm), Kote (Handschuhe), Do (Brust-/Bauchpanzer) und Tare (Hüftschutz), sowie dem Fechtsschwert aus Bambus, dem „Shinai“.

Das praktische Training sowie das Wettkampftraining bestand nun nicht mehr im allgemeinen Erlernen der Kataformen, sondern wurde zusätzlich sportlichen Regeln unterstellt.

Die Rüstung schützt die erlaubten Trefferflächen, wodurch Kendō trotz Vollkontaktkampf eine der Sportarten mit dem geringsten Verletzungsrisiko ist.

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

1912 erarbeitete der japanische Bu-

dōbund eine Vereinheitlichung der bis dahin gültigen Kataformen und reduzierte deren Vielzahl auf die noch heute üblichen 10 Grundformen, die „Nihon-Kendō-Kata“.

Nach und nach wurde Kendō so modernisiert, daß es als Nationalsport allgemeine Verbreitung finden konnte.

Kendō wurde in den Dienst des Militarismus gestellt, der im 2. Weltkrieg gipfelte und deswegen nach dem Krieg von den US-Amerikanern verboten.

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 Kendōbund ins Leben. Vom Staat wurde Kendō zunächst aber sehr zurückhaltend gefördert und war erst wieder Anfang der sechziger Jahre wieder Budōpflichtfach an den Schulen.

Auch Kinder und Frauen begannen nun Kendō zu erlernen. Darüber hinaus wurde Kendō 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 3 Jahre von der IKF (International Kendō Federation) organisiert werden.

Kendō, 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 Kendōsport allmählich durch.

So sehr es auch sportlichen bzw. mo-

dernen Charakter angenommen hat, ist es wichtig Kendô in seiner entwicklungspezifischen Eigenart zu verstehen und dieses Verständnis dann in den Kampf einzubringen.

Auch die dem japanischen Rittergeist so vertrauten Eigenschaften wie Direktheit, Willenseinheit, spontane Entscheidungs- und Vollzugsfähigkeit sind Inhalte, die für unser heutiges Leben von gleichbedeutender Aktualität sind und uns vom modernen Kendô vermittelt werden.

Bekleidung & Ausrüstung

Hakama & Gi

Die Bekleidung besteht aus einer mittelschweren oder schweren Baumwolljacke, dem Kendôgi. Dazu wird eine Mischung aus Hose und Faltenrock, genannt Hakama, getragen, die in Japan ursprünglich als Reithose entstand. Der Hakama ist sowohl aus Baumwolle als auch aus Mischgewebe bzw. Kunstfasern erhältlich. Schuhe werden keine getragen, da Kendô wie die meisten Kampfsportarten Barfuß ausgeübt wird.

Shinai

Das Shinai besteht aus 4 Bambuslatten, die aus einem Bambus gefertigt werden. Diese werden so zugeschnitten, daß sie 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 zu harten Schlägen geschützt. Das Shinai wird nur durch eine Schnur, einer Leder Spitze, einem Lederbändchen und einem Ledergriff zusammengehalten.

Am Griff (nicht sichtbar) ist weiterhin ein Metallplättchen eingearbeitet, das ein Verschieben der einzelnen Latten verhindert.

Das Shinai symbolisiert ein Schwert und sollte mit dem entsprechenden Respekt behandelt werden.

Bokken/Bokutô

Das Bokken ist ein aus Hartholz (meist japanische Eiche) gefertigtes Holzkatana. Mit ihm werden die Katas im Kendô geübt. Da es durch seine Festigkeit zu gefährlich ist, darf mit dem Bokken kein Kontaktkampf geübt werden.

Rüstung

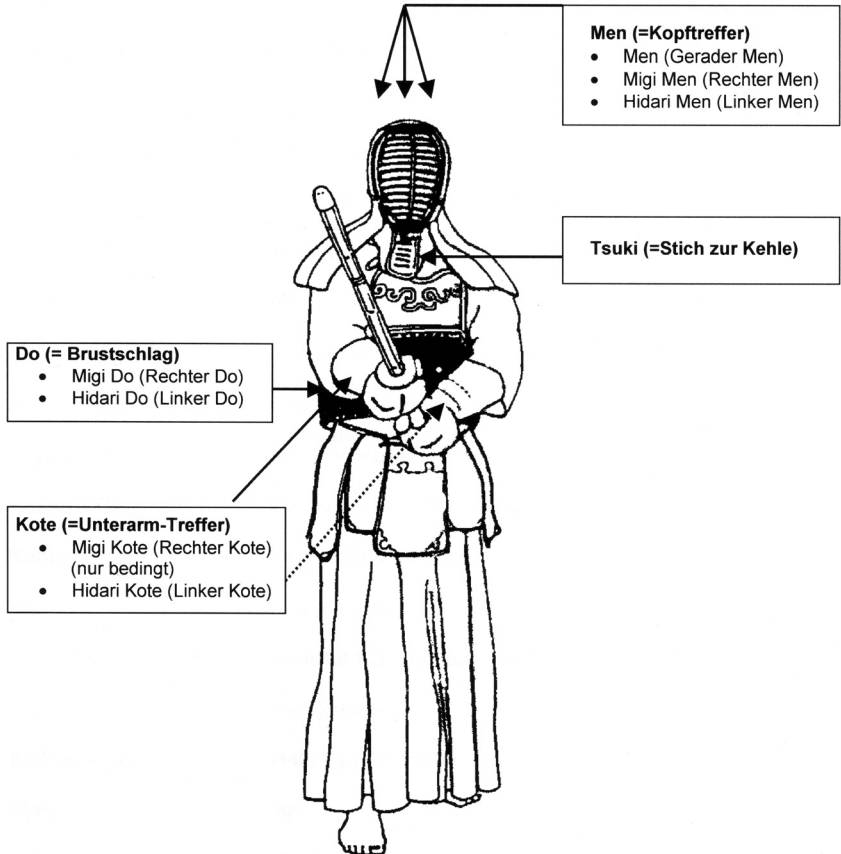
Die Rüstung besteht aus:

- Men (Helm)
- Kote (Handschuhe)
- Do (Brust-/Bauchpanzer)
- Tare (Hüftschutz)

Diese sind in unterschiedlicher Qualität und Verarbeitung zu bekommen.



Trefferflächen beim Kendō



Kommandos & Begriffe

Ashi-Sabaki	Fußarbeit	Naname-Buri	diagonale Version des Joge-Buri																				
Bokutō/Bokken	Holzschwert	Osame-to	Shinai zurückstrecken																				
Chakuza	hinsetzen	Otagai no rei	Verbeugung zum Partner																				
Chudan no kamae	mittlere Kampfstellung	Rei	Verbeugung																				
Do	Schlag auf den Brustpanzer	Seiretsu	Aufstellung																				
Hajime	anfangen	Sensei	Lehrer/Meister																				
Hidari	links	Shinai	Bambusfechstock																				
Ippon-Migi	1x nach rechts (Partnerwechsel)	Suburi	Schlagübungen mit dem Shinai																				
Ji-Geiko	Freistil Kampft raining	Sonkyo	Hockstellung																				
Joge-Buri	weitausholender Schlag, der auf Kniehöhe endet	Seiza	Sitzen auf den Unterschenkeln																				
Kakari-Geiko	intensives Angriffstraining	Tsuki	Stich zum Hals																				
Kamae	Bereitschaftsstellung	Uchi-kaeshi	Wiederholung seitlicher Schläge																				
Kiai	Kampfschrei	Uchi-komi	ständiges Angriffstraining																				
Kiri-Kaeshi	seitliche Schläge zum Kopf oder Rumpf	Yame	aufhören																				
Kote	Handgelenk	<h3>Japanische Zahlen</h3> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>- 1 -</td> <td>Ichi</td> <td>- 6 -</td> <td>Roku</td> </tr> <tr> <td>- 2 -</td> <td>Ni</td> <td>- 7 -</td> <td>Shichi</td> </tr> <tr> <td>- 3 -</td> <td>San</td> <td>- 8 -</td> <td>Hachi</td> </tr> <tr> <td>- 4 -</td> <td>Shi</td> <td>- 9 -</td> <td>Kyu</td> </tr> <tr> <td>- 5 -</td> <td>Go</td> <td>- 10 -</td> <td>Ju</td> </tr> </tbody> </table>		- 1 -	Ichi	- 6 -	Roku	- 2 -	Ni	- 7 -	Shichi	- 3 -	San	- 8 -	Hachi	- 4 -	Shi	- 9 -	Kyu	- 5 -	Go	- 10 -	Ju
- 1 -	Ichi			- 6 -	Roku																		
- 2 -	Ni			- 7 -	Shichi																		
- 3 -	San			- 8 -	Hachi																		
- 4 -	Shi			- 9 -	Kyu																		
- 5 -	Go			- 10 -	Ju																		
Kamae-to	Haltung annehmen																						
Mae	vor																						
Men	Kopf, Schlag zum Kopf																						
Migi	rechts																						
Mokuso	Meditation vor und nach dem Training																						

Trainingszeiten - Fortgeschrittene

jeweils Freitags von 19:30 - 21:30 Uhr in der Lindenauhalle (Großauheim)

Trainingszeiten - Anfänger & Kinder

jeweils Freitags von 18:30 - 19:30 Uhr in der Lindenauhalle (Großauheim)

Trainer

Das Kendōtraining leitet **Thomas Wytrieckus** (4-Dan und Kampfrichterreferent des Hessischen Kendoverbandes) sowie **Kurt Tippelt** (2-Dan). Ko-Trainer ist **Ralf Ostrowski** (1-Kyu, Hessenmeister Kyu 2002).

Weitere Internetadressen

Für Interessierte hier noch einige Internetseiten:

- Hessischer Kendoverband
www.hkenv.de
- Deutscher Kendoverband
www.dkenb.de
- Kendo-Hanau :-)
www.kendo-hanau.de