

Die Methode der Kendo Kihon-Waza

Übung mit Bokuto

Inhalt:

Zweck der Vorführung.....	2
Struktur.....	2
Grundlegende Prinzipien.....	3
Wichtige Punkte beim Unterrichten.....	3
Saho vor und nach dem Tachiai.	4
Kihon 1 - „Ippon-uchi-no-waza“	6
Kihon 2 - „Ni-san-dan-no-waza (Renzoku-waza)“	7
Kihon 3 - „Harai-waza“	7
Kihon4 - „Hiki-waza“	8
Kihon 5 - „Nuki-waza“	8
Kihon 6 - „Suriage-waza“	9
Kihon 7 - „Debana-waza“	9
Kihon 8 - „Kaeshi-waza“	9
Kihon 9 - „Uchiotoshi-waza“	10

Zweck der Vorführung

Um die grundlegenden Fertigkeiten des Kendo zu erlernen muss der Lernende das fundamentale Prinzip anerkennen, dass das Shinai ein Schwert ist. Der Zweck dieser Darstellung ist es dem Lernenden zu helfen die grundlegenden Fertigkeiten des Kendo besser zu verstehen. Dies kann durch das Verständnis „der Grundkenntnisse und der rationale Sinn von dem Weg des Schwertes“ und „der Norm von Manieren“ erreicht werden. Um dieses Ziel zu erreichen ist es außerdem wichtig, dass der Lernende genaue Anordnungen erhält um die Fertigkeiten und Techniken zu entwickeln, die benötigt werden, wenn man einem Kontrahenten gegenübersteht.

Struktur

Diese Anleitung wird die folgenden Techniken in der folgenden Reihenfolge erklären.

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“

Grundlegende Prinzipien

1. Die Prinzipien und das Verhalten, die in dieser Anleitung beschrieben werden sind mit der „Nihon-Kendo-kata“ konform.
2. Um Kendo korrekt zu beherrschen muss der Lernende für diese Übung ein Bokuto benutzen.
3. Junge Kinder dürfen ein kleineres Bokuto benutzen. Jedoch wird von allen anderen Lernenden erwartet ein Bokuto, wie in der „Nihon-Kendo-kata“ benutzt, zu verwenden.
4. Die Anweisungen müssen den grundlegenden Bewegungen der „Prinzipien des Kendo wenn man junge Kinder unterrichtet“ folgen.
5. Das Training wird in einer Gruppe absolviert. Von „Motodachi“ und „Kakarite“ wird erwartet sich gegenseitig mit Respekt und als Gleichgestellte zu behandeln.
6. Um den Erfolg des Trainings zu steigern muss der Lehrer in angemessener Weise lehren.
 - a. Der Lehrer kann in Übereinstimmung mit dem Niveau des Lernenden entscheiden nicht alle oben genannten Kihon-wazas zu unterrichten.
 - b. Um die Effizienz zu steigern kann der Lehrer innovative Herangehensweisen an seine/ihre Trainingsmethoden wählen (z.Bsp. nur die Bewegungen des Kakarite zu wiederholen).

Wichtige Punkte beim Unterrichten

1. Kamae
 - a. Chudan-no-kamae wird als einziges in dieser Übung verwendet: Aus einer normalen Standposition bewegt sich der rechte Fuß leicht nach vorne bewegt. Die linke Hand wird eine Faustbreit vor dem eigenen Nabel gebracht und das untere Daumengelenk wird in einer Linie mit der Körpermitte gebracht. Aus dem Issoku-itto-no-maai muss das Kensen in einer Höhe platziert sein, in der die Verlängerung des Kensen zwischen die Augen oder in Richtung des linken Auges des Gegners gerichtet ist.
 - b. Wenn man das Kamae auflöst senkt man langsam das Kensen bis seine Verlängerung 3-6 cm über dem Knie des Gegners liegt. Gehen Sie sicher, dass das Kensen leicht nach rechts gerichtet ist, sodass das Kensen sich außerhalb der Körperlinie befindet (die Schneide diagonal nach unten links gerichtet).
2. Metsuke
Die Augen sollten sich auf die Augen des Gegners konzentrieren. Jedoch ist es Trotzdem wichtig den ganzen Körper des Gegners zu beobachten.

3. Maai

- a. Das Anfangs-Maai für ein Tachiai beträgt ungefähr 9 Schritte Abstand vom Gegner. Das Maai in dem man in den Sonkyo runtergeht und das Maai in dem man eine Waza beendet muss das „Maai in dem sich die zwei Yokote-Linien überkreuzen“ sein.
- b. Das Maai für ein Datotsu muss ein „Issoku-itto-no-maai“ sein. Der Lehrer muss den Lernenden informieren, dass dieses Maai abhängig von der Statur, körperlichen Fitness und Niveau des Lernenden abweichen kann.

4. Datotsu

- a. Ein Schlag wird mit einem starken Geist, mit korrektem Tenouchi, mit dem Monouchi (dem besten Teil der Klinge) und mit dem hinteren Fuß folgend in einer korrekten, ununterbrochenen Bewegung, durchgeführt.
- b. Ein Schlag muss immer gestoppt werden kurz bevor er eigentlich den Gegner trifft. Nichtsdestotrotz muss der Schlag immer die Essenz eines echten Schwertschlages/Schwertschnittes repräsentieren.
- c. Der Kakarite darf sein korrektes Schlag-Timing nicht durch das Ki des Motodachi beeinflussen lassen. Der Kakarite muss seinen Gegner immer im korrekten Moment und mit einem starken und zum richtigen Zeitpunkt platzierten Ki schlagen.

5. Ashi-sabaki

Die in dieser Übung benutzten Fußarbeiten sind Okuri-ashi und Suri-ashi.

6. Kakae-goe (Hasei)

Der Schlagende, wenn er einen Gegner schlägt, muss immer „Men“, „Kote“, „Do“ oder „Tsuki“ schreien.

7. Zanshin

Nach dem Schlag schnell in den richtigen Abstand bewegen. Sich dem Gegner schnell im Chudan zuwenden und Zanshin zeigen.

Saho vor und nach dem Tachiai.

Vor dem Tachiai

Ernennen Sie einen Motodachi

Das Bokuto in der rechten Hand halten. Setzen Sie sich in die Seiza-position, drei Schritte von dem Gegner entfernt. Platzieren Sie das Bokuto an ihrer rechten Seite mit der Klinge nach innen gerichtet, Tsuba auf Kniehöhe. Verneigen Sie sich während Sie noch im Seiza sitzen.

Stehen Sie auf. Bewegen Sie sich in das Maai des Tachiai. Verneigen Sie sich vor dem Kamiza. Verneigen Sie sich vor ihrem Gegenüber. Wechseln Sie das Bokuto

in die linke Hand mit dem Daumen auf der Tsuba platziert. Ziehen Sie ihr Bokuto. Gehen Sie runter in den Sonkyo.

Fahren Sie mit den vorgegebenen Bewegungen fort.

Nachdem die Bewegungen durchgeführt wurden lösen der Motodachi und der Kakarite ihr Kamae auf und kehren in ihr ursprüngliches Maai von Tachiai zurück indem Sie fünf kleine Schritte rückwärts gehen, anfangend mit dem linken Fuß. Letztlich stehen sich der Motodachi und der Kakarite im Chudan no Kamae gegenüber.

1. Die ideale Position für ein Zarei ist das Zentrum des Shimoza. (Das Zarei kann im Falle eines Gruppentrainings weggelassen werden).
2. Seiza muss in Saza-uki durchgeführt werden. Während des Zarei werden die linke und rechte Hand gleichzeitig auf den Boden aufgesetzt.
3. Das Rei in Richtung des Kamiza beträgt 30 Grad. Das Ritsurei in Richtung des Gegenüber beträgt 15 Grad.
4. Der Wechsel des Bokuto von der rechten in die linke Hand wird vor dem Zentrum des eigenen Körpers durchgeführt.
5. Während des Taito muss die Tsuka-gashira in der Mitte des Körpers sein.

Nach dem Tachiai

Nach dem das letzte Enbu beendet ist gehen Sie in den Sonkyo und stecken ihr Bokuto ein (Osameto). Stehen Sie auf und gehen Sie fünf Schritte rückwärts.

Sageto (Wechseln Sie ihr Bokuto von der linken in die rechte Hand und senken Sie ihr Bokuto. Verneigen Sie sich voreinander).

Verneigen Sie sich in Richtung des Kamiza.

Verneigen Sie sich sitzend an dem Shimoza.

Motodachi und Kakarite gehen zur selben Zeit.

Kihon 1 - „Ippon-uchi-no-waza“

Der Motodachi und der Kakarite machen beide mit dem rechten Fuß zuerst drei Schritte vorwärts bis sie den Issoku-itto-no-maai Abstand erreicht haben. Der Kakarite schlägt einen Shomen in Richtung des Motodachi und schreit währenddessen „Men“.

Nach dem Men-Schlag folgen Kote, Do und ein Tsuki-Stich.

Nachdem alle Schläge durchgeführt wurden kehren der Motodachi und der Kakarite in ihr ursprüngliches Maai zurück indem Sie fünf kleine, mit dem linken Fuß beginnende Schritte rückwärts machen.

Dann stehen sich der Kakarite und der Motodachi im Chudan-no-kamae gegenüber.

„Shomen“

1. Der rechte Fuß bewegt sich einen Schritt weit nach vorne. Schwingen Sie das Bokuto in die Höhe damit Sie den Gegner sehen können und gehen Sie sicher, dass die Klinge in die Richtung ihres Gegenübers zeigt. Wenn Sie ihr Bokuto nach oben schwingen, darf das Kensen nicht tiefer als ihre Hände sein.
2. Der Motodachi bewegt sein Kensen leicht nach rechts um eine Öffnung für den Kakarite für den Schlag zu schaffen.
3. Nach dem Schlag zeigt der Kakarite Zanshin, während er sich einen Schritt nach hinten bewegt. Beide kehren in den Issoku-itto-no-maai zurück indem sie beide einen Schritt zurückgehen.

„Kote“

1. Schwingen Sie ihr Bokuto hoch, sodass die Kote ihres Gegners sichtbar wird.
2. Der Motodachi hebt sein Kensen leicht um eine Öffnung für den Schlag des Kakarite zu erzeugen.
3. Nach dem Schlag zeigt der Kakarite Zanshin, während er sich einen Schritt nach hinten bewegt. Beide kehren in den Issoku-itto-no-maai zurück indem sie beide einen Schritt zurückgehen.

„Do (Migi-Do)“

1. Heben Sie ihr Bokuto in die Höhe. Die Hand wird so gedreht, dass die Klinge in korrekter Linie mit dem Körper des Gegners ist. Der Schlag wird in einer Vorwärtsbewegung durchgeführt. Der Kakarite hält seine gerade Körperhaltung gegenüber des Motodachi.
2. Der Motodachi lässt den Kakarite schlagen, indem er seine Hände anhebt.
3. Nach dem Schlag zeigt der Kakarite Zanshin, während er sich einen Schritt nach hinten bewegt. Beide kehren in den Issoku-itto-no-maai zurück indem sie beide einen Schritt zurückgehen.

„Tsuki“

1. Es ist wichtig, dass man die grundlegenden Bewegungen des Tsuki-Stoßes schon in einer frühen Phase versteht. Der Tsuki-Stoß kommt aus der Hüfte und wird nicht mit den Händen durchgeführt.
2. Der Motodachi gibt dem Gegenüber die Gelegenheit zum Tsuki-Stoß indem er sein Kensen diagonal nach rechts bewegt und zur gleichen Zeit einen Schritt rückwärts geht.
3. Der Kakarite bewegt sich einen Schritt rückwärts und zeigt Zanshin. Er nimmt noch einen Schritt rückwärts und kehrt in die Ausgangsposition zurück. Der Motodachi bewegt sich zur gleichen Zeit nach Vorne in die Ausgangsposition.

Kihon 2 - „Ni-san-dan-no-waza (Renzoku-waza)“

Der Motodachi und der Kakarite machen beide mit dem rechten Fuß zuerst drei Schritte vorwärts bis sie den Issoku-itto-no-maai Abstand erreicht haben.

„Kote-men“

1. Der Kakarite hebt sein Bokuto in die Höhe, während er gleichzeitig mit dem rechten Fuß zuerst einen Schritt vorwärts macht. Der Kakarite schlägt in Richtung der Migi-kote des Motodachi. In dem Moment in dem der Motodachi einen Schritt rückwärts geht macht der Kakarite einen Schritt vorwärts und schlägt Shomen.
2. Der Motodachi erhält den Kote-Schlag, indem er sein Kensen leicht anhebt. Dann bewegt er sich einen Schritt rückwärts und öffnet sein Kensen leicht zur rechten Seite, um den Schomen zu ermöglichen.
3. Nach dem Schlag muss der Kakarite Zanshin zeigen und einen Schritt rückwärts machen. Beide kehren in den Issoku-itto-no-maai zurück, indem der Kakarite noch einen Schritt zurück geht. Der Kakarite macht noch einen Schritt rückwärts und der Motodachi einen Schritt vorwärts, so dass beide wieder im Ausgangspunkt stehen.

Kihon 3 - „Harai-waza“

Der Motodachi und der Kakarite machen beide 3 Schritte vorwärts im Ayumi-ashi. Von dort führen sie die vorgegebenen Bewegungen aus dem Issoku-itto-no-maai aus.

Nachdem die vorgegebenen Bewegungen beendet sind lösen der Kakarite und Motodachi ihr Kamae auf und machen fünf Schritte rückwärts zur Tachiai-Position. Das Kamae ist Chudan.

„Harai-men (Omote)“

1. Der Kakarite macht mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts. Zur gleichen Zeit parriert er das Bokuto des Gegenüber mit dem Omote-shinogi, um die Haltung des Gegners zu brechen. Darauf schlägt der Kakarite Shomen.

2. Nach dem Schlag bewegt sich der Kakarite einen Schritt rückwärts und zeigt Zanshin. Darauf nimmt er noch einen Schritt zurück und kehrt in die Ausgangsposition zurück.

Kihon4 - „Hiki-waza“

Der Motodachi und der Kakarite machen beide 3 Schritte vorwärts im Ayumi-ashi. Von dort führen sie die vorgegebenen Bewegungen aus dem Issoku-itto-no-maai aus.

Nachdem die vorgegebenen Bewegungen beendet sind lösen der Kakarite und Motodachi ihr Kamae auf und machen fünf Schritte rückwärts zur Tachiai-Position. Das Kamae ist Chudan.

„Hiki-do (Migi-do)“

1. Der Kakarite bewegt sich mit dem rechten Fuß zuerst einen Schritt vorwärts und schlägt gleichzeitig den Shomen des Motodachi. Der Motodachi reagiert indem er sein Omote-shinogi benutzt. Beide bewegen sich vorwärts in ein Tsubazeriai. Der Kakarite drückt den anliegenden Teil der Tsuba (Tsuba-moto) des Motodachi runter.
2. Der Kakarite bemerkt, wie der Motodachi hochdrückt. Der Kakarite bewegt sich rückwärts mit dem linken Fuß zuerst und schlägt zur gleichen Zeit Migi-do am Motodachi.
3. Der Kakarite geht wieder zurück und zeigt Zanshin. Der Kakarite und der Motodachi machen jeweils noch einen Schritt rückwärts um in ihre Ausgangsposition zurückzukehren.

Kihon 5 - „Nuki-waza“

Der Motodachi und der Kakarite machen beide 3 Schritte vorwärts im Ayumi-ashi. Von dort führen sie die vorgegebenen Bewegungen aus dem Issoku-itto-no-maai aus. Nachdem die vorgegebenen Bewegungen beendet sind lösen der Kakarite und Motodachi ihr Kamae auf und machen fünf Schritte rückwärts zur Tachiai-Position. Das Kamae ist Chudan.

„Men-nuki-do (Migi-do)“

1. Der Motodachi macht mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts und schlägt den Shomen des Kakarite. Der Kakarite bewegt den rechten Fuß (leicht nach rechts) vorwärts und schlägt den Migi-do des Gegners mit der Klinge des Bokuto. Zu diesem Zeitpunkt ist es wichtig, dass der Kakarite und Motodachi das korrekte Metsuke beibehalten.
2. Der Motodachi stoppt nach dem Shomen-Schlag. Der Kakarite soppt nach dem Migi-do-Schlag.
3. Der Kakarite und der Motodachi machen jeweils einen Schritt rückwärts und stehen sich Angesicht zu Angesicht gegenüber. Der Kakarite zeigt Zanshin. Der Kakarite und der Motodachi nehmen jeweils einen Schritt zu ihrer Linken und kehren in die Ausgangsposition zurück.

Kihon 6 - „Suriage-waza“

Der Motodachi und der Kakarite machen beide 3 Schritte vorwärts im Ayumi-ashi. Von dort führen sie die vorgegebenen Bewegungen aus dem Issoku-itto-no-maai aus.

Nachdem die vorgegebenen Bewegungen beendet sind lösen der Kakarite und Motodachi ihr Kamae auf und machen fünf Schritte rückwärts zur Tachiai-Position. Das Kamae ist Chudan.

1. Der Motodachi greift die Migi-kote des Gegners an während er gleichzeitig seinen rechten Fuß vor bewegt. Der Kakarite streift das ura-shinogi des Gegners mit dem ura-shinogi seines Bokuto und bewegt sich gleichzeitig mit dem linken Fuß zuerst rückwärts. Sofort nach dieser Bewegung bewegt sich der Kakarite mit dem rechten Fuß zuerst vorwärts und schlägt Shomen.
2. Nach dem Suriage darf die Verlängerung des Kensen des Motodachi nicht den Körper des Kakarite treffen. Sie muss außerhalb des Körpers des Kakarite sein.
3. Der Kakarite zeigt nach dem Schlag Zanshin. Beide machen einen Schritt rückwärts und kehren somit in die Ausgangsposition zurück.

Kihon 7 - „Debana-waza“

Der Motodachi und der Kakarite machen beide 3 Schritte vorwärts im Ayumi-ashi. Von dort führen sie die vorgegebenen Bewegungen aus dem Issoku-itto-no-maai aus.

Nachdem die vorgegebenen Bewegungen beendet sind lösen der Kakarite und Motodachi ihr Kamae auf und machen fünf Schritte rückwärts zur Tachiai-Position. Das Kamae ist Chudan.

„Debana-Kote“

1. Sobald der Motodachi sich vorbewegt und sein Kensen hebt, sieht der Kakarite das Debana des Motodachi. (Okori-gashira). Der Kakarite macht einen schnellen und scharfen Kote-Schlag, während er sich gleichzeitig nach vorne bewegt.
2. Der Kakarite macht einen Schritt zurück und zeigt Zanshin. Sobald der Kakarite noch einen Schritt zurück macht stellt der Motodachi seinen rechten Fuß zurück in die Ausgangsposition.

Kihon 8 - „Kaeshi-waza“

Der Motodachi und der Kakarite machen beide 3 Schritte vorwärts im Ayumi-ashi. Von dort führen sie die vorgegebenen Bewegungen aus dem Issoku-itto-no-maai aus.

Nachdem die vorgegebenen Bewegungen beendet sind lösen der Kakarite und Motodachi ihr Kamae auf und machen fünf Schritte rückwärts zur Tachiai-Position. Das Kamae ist Chudan.

„Men-kaeshi-do (Migi-do)“

1. Der Motodachi bewegt sich mit seinem rechten Fuß vorwärts und schlägt einen Shomen. Der Kakarite bewegt sich mit seinem rechten Fuß (leicht rechts) nach vorne und parriert den Schlag des Gegners mit der Omote-shinogi des Bokuto. Der Kakarite bewegt sich diagonal nach rechts und schlägt den Migi-do des Motodachi mit der Klinge des Bokuto. Während des ganzen Bewegungsablaufes ist es wichtig, dass der Kakarite und Motodachi das korrekte Metsuke beibehalten.
2. Der Motodachi stoppt nach dem Shomen-Schlag. Der Kakarite stoppt nach dem der Do-Schlag ausgeführt wurde.
3. Der Motodachi und der Kakarite machen beide einen Schritt rückwärts und stehen sich gegenüber. Der Kakarite zeigt Zanshin. Beide bewegen sich nach links und kehren somit in die Ausgangsposition zurück.

Kihon 9 - „Uchiotoshi-waza“

Der Motodachi und der Kakarite machen beide 3 Schritte vorwärts im Ayumi-ashi. Von dort führen sie die vorgegebenen Bewegungen aus dem Issoku-itto-no-maai aus.

Nachdem die vorgegebenen Bewegungen beendet sind lösen der Kakarite und Motodachi ihr Kamae auf und machen fünf Schritte rückwärts zur Tachiai-Position. Das Kamae ist Chudan.

„Do (Migi-do) uchi-otoshi-men“

1. Der Motodachi macht einen Schritt vorwärts und schlägt in Richtung des Do des Kakarite. Der Kakarite bewegt seinen linken fuß (leicht nach links) nach hinten und schlägt das Bokuto des Motodachi mit dem Monouchi. Der Kakarite macht mit dem rechten Fuß zuerst einen Schritt vorwärts und schlägt Shomen.
2. Der Motodachi und der Kakarite machen einen Schritt rückwärts. Der Kakarite zeigt Zanshin. Der Motodachi und der Kakarite bewegen sich nach Rechts und kehren somit in ihre Ausgangsposition zurück.