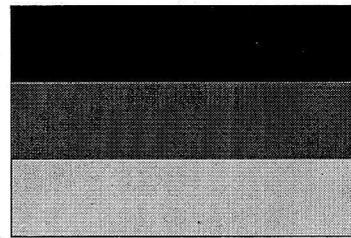
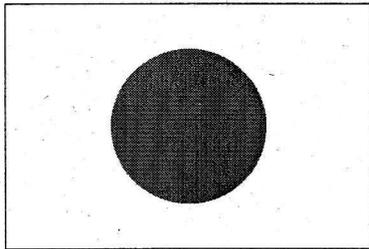


2017/MARCH
Heidelberg KEN ZEN KAN

KENZENKAN' S CLINIC

剣禅館講習会



Japanese Teacher

教士 7 段	今里	正克 (M. IMASATO)
教士 7 段	河上	憲一 (K. KAWAKAMI)
教士 8 段	石川	薫 (K. ISHIKAWA)
教士 7 段	瀧田	功 (I. TAKITA)

Nihon Kendo Kata Part I

Das Kultivieren des „kämpfenden Herzens“ und des „friedlichen Herzens“

Vor ungefähr 100 Jahren wurden die *Nihon Kendo Kata* in ihrer heutigen Form kreiert, um folgende Punkte verbessern zu können:

- ***Tenouchi***
- **Haltung**
- **Kontrollierte Führung des Shinai**

Ursprünglich entstand Kendo aus dem Schwertkampf um Leben und Tod. Auch heute sollte man noch mit dieser Denkweise herangehen – ob im *Shiai* oder normalen Training – selbst wenn man ein Shinai statt eines Katana führt. Denn Kendo verlangt neben der korrekten Schnittrichtung auch die Effektivität des Schnittes: wenn man ein Schwert anstatt des Shinai führen würde, sollte der Schnitt tödlich sein.

In der Vergangenheit, als die Japaner noch ihr Schwert an der Hüfte trugen, gab es im *Kenjutsu* Training nichts Wichtigeres als den Kampf selbst. Eine Niederlage bedeutete den Tod, weshalb der Kämpfer stets einem hohen mentalen Druck ausgesetzt war – trotzdem musste er lernen, eine Ruhe und Gefasstheit erlangen.

Doch obwohl man sich auf einem schmalen Grat zwischen Leben und Tod bewegte, sollte nicht das Streben zum oberflächlichen Gewinnen die Taten lenken, sondern der „kampflose Sieg“, sprich die Lebensweise und das Verhalten, welche der Mensch im Allgemeinen und speziell der Samurai an den Tag bringen/ausüben sollen. Dieses Prinzip soll das wahre Ziel des Trainings darstellen.



Auf diesem Bild ist Miyamoto Musashi zu sehen. Dieser berühmte Schwertkämpfer gründete die Schwertschule *Niten Ichi Ryu*, welche zwei Schwerter verwendet. Seine Lehre umfasste nicht nur Schwerttechniken, sondern auch das Leben selbst und beeinflusst heute noch die Herzen der Japaner.

Trotzdem zeigte er sich mit seinen zwei Schwertern alles andere als heldenhaft oder blutrünstig. Seine Haltung präsentiert in keinsten Weise seine Kämpferseite, doch gerade dieses Aussehen ist nur jenen

vorbehalten, die intensiv und unnachgiebig über Jahre hinweg trainiert haben (jap. *shugyo*, „asketisches“, hartes Training).

Man sollte nicht nur Kendo machen um Spaß und Wohlgefühl am Gewinnen zu haben. Es geht vielmehr darum die inneren Stärken – Liebe und Zuneigung gegenüber anderen - zu erhöhen. Diese Kultur sollte an die späteren Generationen weitergegeben werden, weswegen auch in Japan jedes Jahr Lehrgänge stattfinden, die zur Weiterentwicklung und Weitergabe des Kendo beitragen.

Keiko im Kendo besteht aus drei Teilen: praktische Übungen der Techniken (*jitsugi keiko*), Wettkampftraining (*shiai keiko*) und *kata keiko*. Im Kata Training gibt es viele Punkte, die man sonst im Training nicht erlernen kann, weswegen man dies nicht vernachlässigen sollte.

Nihon Kendo Kata Part 2

1. Wichtige Punkte bei der Durchführung

- (1) *Uchidachi* und *shidachi* stehen in einem Lehrer- und Schülerverhältnis. Alle Bewegungen gehen von der Lehrerseite (*uchidachi*) aus – der Schüler ist der “Schatten” des Lehrers.
- (2) In den Langschwertformen sind Gelegenheiten zum Angriff vorhanden, die der Schüler erkennen und nutzen muss.
- (3) Die Chance entsteht nicht durch das Verringern des Abstandes, welches durch die Lehrerseite bestimmt und eingeleitet wird, sondern durch die richtige Platzierung der Füße der Schülerseite.
- (4) In den Kurzschwertformen wird nicht die Schülerseite ausgelöst in den Schlagabstand des Lehrers zu gehen sondern ergreift selber die Initiative anzugreifen.
- (5) Die Atmung sollte für den Gegner unsichtbar sein. Vom Anfang bis zum Ende der Kata sollte alles in einem Atemzug erfolgen (*rikkai no maai* - 9-Schritte Abstand) – nur so kann die richtige Atmung geübt werden.
- (6) Der einzige Moment, in dem der Augenkontakt von Lehrer- und Schülerseite abreißt, ist wenn die Lehrerseite in der siebten Kata das *Men* schneidet.

2. Ein Tip für jede Kata

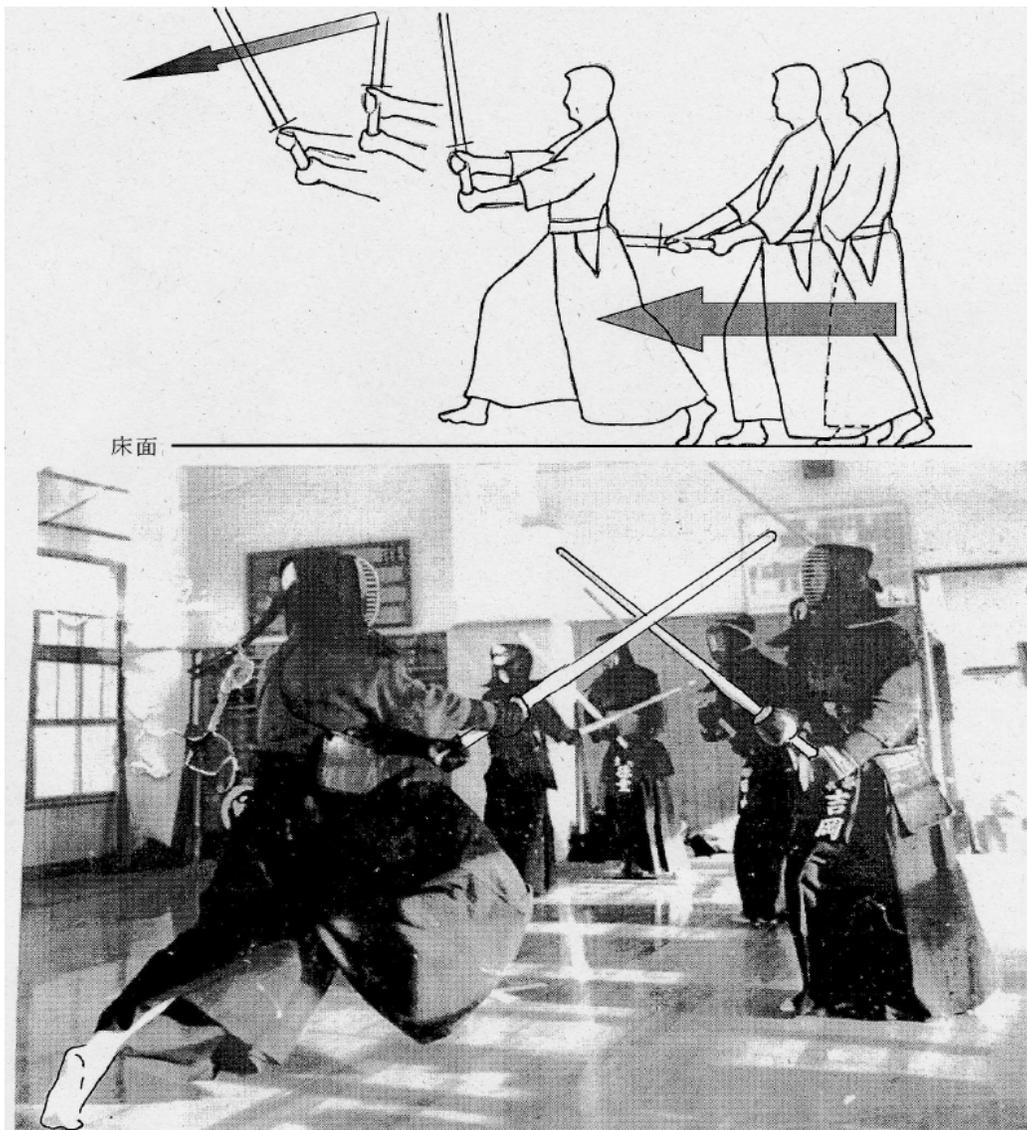
- (1) ***Ipponme*** – *Uchidachi* sollte mit seinem Schnitt den *Shidachi* vom Schwertgriff bis herunter zum Bauchnabel durchtrennen. Anschließend ist die Haltung des *Uchidachi* nach vorne geneigt.
- (2) ***Nihonme*** – Nach dem geschnittenen *Kote* der Lehrerseite sollte die Schwertschärfe unter der Horizontalen sein, als wenn wirklich das Handgelenk der Schülerseite durchtrennt worden wäre. Dies ist eine Form von *Zanshin*.
- (3) ***Sanbonme*** – Sobald sich die Schwerter in *chuudan no kamae* treffen, benutzt die *Shidachi* Seite das *Shinogi* (der “Schwertrücken”) um den *Tsuki* der Lehrerseite abzuwehren und zu erwidern. Obwohl die Lehrerseite beim Vorgehen ebenfalls mit der *Shinogi* Seite das Schwert zur Seite drückt, ist die Schülerseite (ohne eine nach vorne stechende Bewegung auszuführen) durch ihre Haltung und ihr *Ki* so stark, dass sie die Oberhand gewinnt.
- (4) ***Yonhonme*** – In den *kamae*, die in dieser Form benutzt werden, können keine großen Schritte ausgeführt werden. Im ersten Schnitt sollten sich die Schwerter auf Schulterhöhe treffen. Danach aus *ai-chuudan* erwidert die Schülerseite den Angriff der Lehrerseite mit

einer *kaeshi* Technik.

- (5) **Gohonme** – Anders als in der ersten Form versucht die Lehrerseite den Gegner nur bis zum Kinn zu durchtrennen. *Shidachi* führt mit der linken *Shinogi* Seite eine *suriage* Technik aus, schneidet ein gerades *Men* und macht einen Schritt zurück, um *Zanshin* zu zeigen.
- (6) **Ropponme** – Dies ist eine Kata, die “Schönheit” ausdrückt. Der *Shidachi* macht konstant so viel Druck, dass sie alleine dadurch gewinnt.
- (7) **Nanahonme** – Durch den ersten Stich wird die Reaktion des Gegners getestet (die *monouchi* treffen sich auf Schulterhöhe). Der großen Technik der Lehrerseite wird durch einen *Do* Schnitt ausgewichen. Dies ist der einzige Moment, in dem die Lehrerseite den Blickkontakt abbricht.
- (8) **Kodachi ipponme** – Das *kamae* der *Shidachi* Seite ist auf die Mitte des Gesichts der *Uchidachi* Seite ausgerichtet. *Uchidachi* versucht den Gegner bis zur Kinnhöhe zu durchtrennen. *Shidachi* öffnet seine Körperseite nach rechts und trifft von dort aus direkt ein gerades *Men*.
- (9) **Kodachi nihonme** - Die Schwertspitze von *Shidachi* ist auf Brusthöhe gerichtet. Der *Shidachi* blockiert das Schwert der *Uchidachi* Seite, welche versucht nach oben zu kommen. In dem Moment, in dem der *Uchidachi* sein Schwert zurückzieht, geht die *Shidachi* Seite heran (*irimi*). *Uchidachi* wechselt von *waki no kamae* in *jodan no kamae* und versucht von dort aus *Men* zu schneiden. *Shidachi* weicht hier nach links aus und schneidet als Erwiderung *Men*.
- (10) **Kodachi sanbonme** – Die Schwertspitze vom *Shidachi* ist nach unten gerichtet. Das *Men* der *Uchidachi* Seite wird mit einem *suriage* abgewehrt, von dort aus nach vorne geschleudert (*suri-otoshi*). Danach wird das *Do* abgewehrt (*suri-nagashi*) und herangegangen (*suri-komi*). Die *Shidachi* Seite benutzt die Schneide des *kodachi* um das Schwert im rechten Winkel herunterzudrücken und heranzugehen (*irimi*), während die linke Hand den Arm kontrolliert.

Um den Gegner mit voller Kraft schneiden zu können, sollte man nicht nur die Hand benutzen, sondern mit dem gesamten Körper nach vorne gehen und schneiden

- **linker Fuß:** Ein wichtiger Punkt ist, die gerade vom Körper ausgehende Linie so weit es geht nicht zu zerstören
- **rechter Fuß:** es gibt auch eine Lehre die besagt, dass man mit *suri-ashi* schneiden sollte, physikalisch gesehen ist jedoch *fumikomi* essentiell
- **linke Hand:** während die Faust Richtung *tsuki-dare* des Gegners bewegt wird, wird sie aufgestellt und wird am Ende die Hand, die zum Schneiden benutzt wird
- **rechte Hand:** der Ellbogen sollte beim Ausholen nicht so stark angewinkelt werden. Die linke Hand wird als Drehpunkt genutzt, die rechte Hand drückt das Shinai nach vorne.



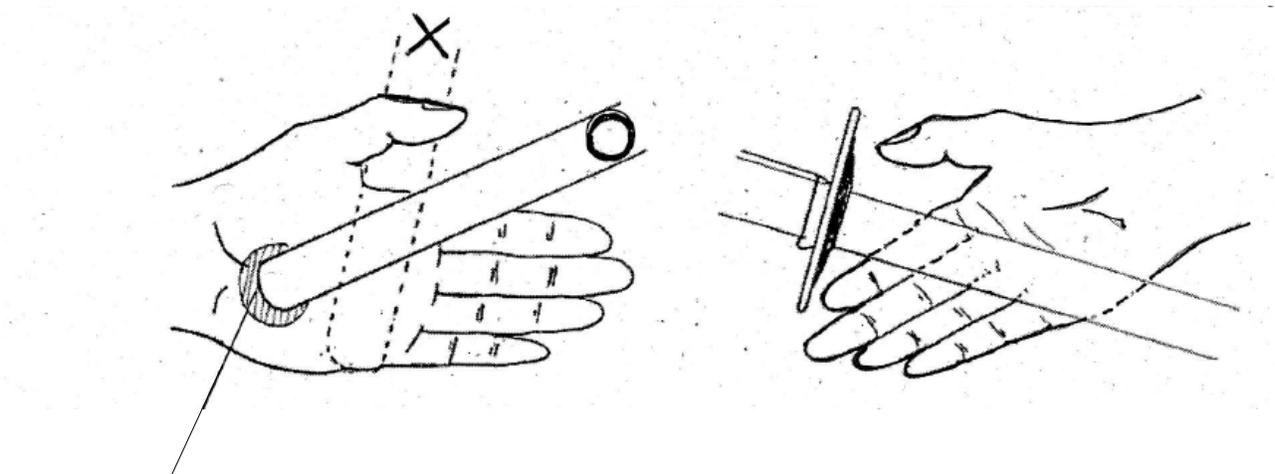
- Man sagt, dass der linke Fuß der “tretende” Fuß ist, jedoch sollte man beachten, dass man vorher mit dem ganzen Körper nach vorne drückt.
- Nach dem Schlag sollte die Dreiecksform, die Schultern und Hände bilden nicht zerstört sein.

Die richtige Art das Shinai zu halten führt zu einem richtigen *kamae*

Kamae besteht aus zwei Teilen: *Kokoro-gamae* (innere Haltung) und *mi-gamae* (äußere Haltung).

- **rechte Hand** – sie sollte so ausgestreckt werden, als würde man jemandem die Hand geben
- **linke Hand** – die Wurzel des Daumens sollte im eigenen Zentrum sein, das *tsukagashira* (Griffende) sollte ca. 10cm vom Bauchnabel entfernt sein (wenn der *Do* angezogen ist). Der Abstand ist anders, wenn man keinen *Do* trägt!

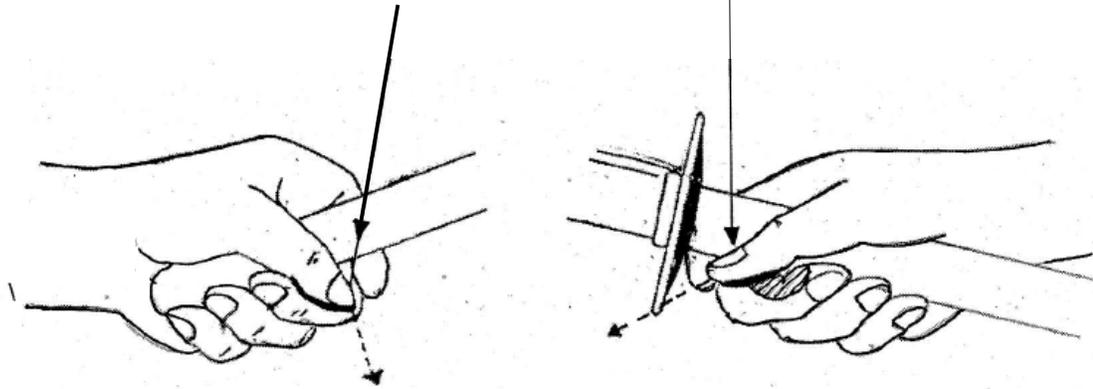
Die Zeigefinger beider Hände sollten nicht greifen, sondern nur aufgelegt sein. Ge Griffen wird mit Mittel-, Ring- und kleinem Finger, der Daumen wird von oben aufgelegt.



<wenn das Griffende (*tsukagashira*) in der Vertiefung der linken Hand gehalten wird, kann das Shinai selbst bei *tsuki-waza* nicht herausfliegen>

<der rechte Daumen zeigt nach unten in die Richtung des gegnerischen Fußes>

<der linke Daumen zeigt in die Nähe des eigenen Fußes>



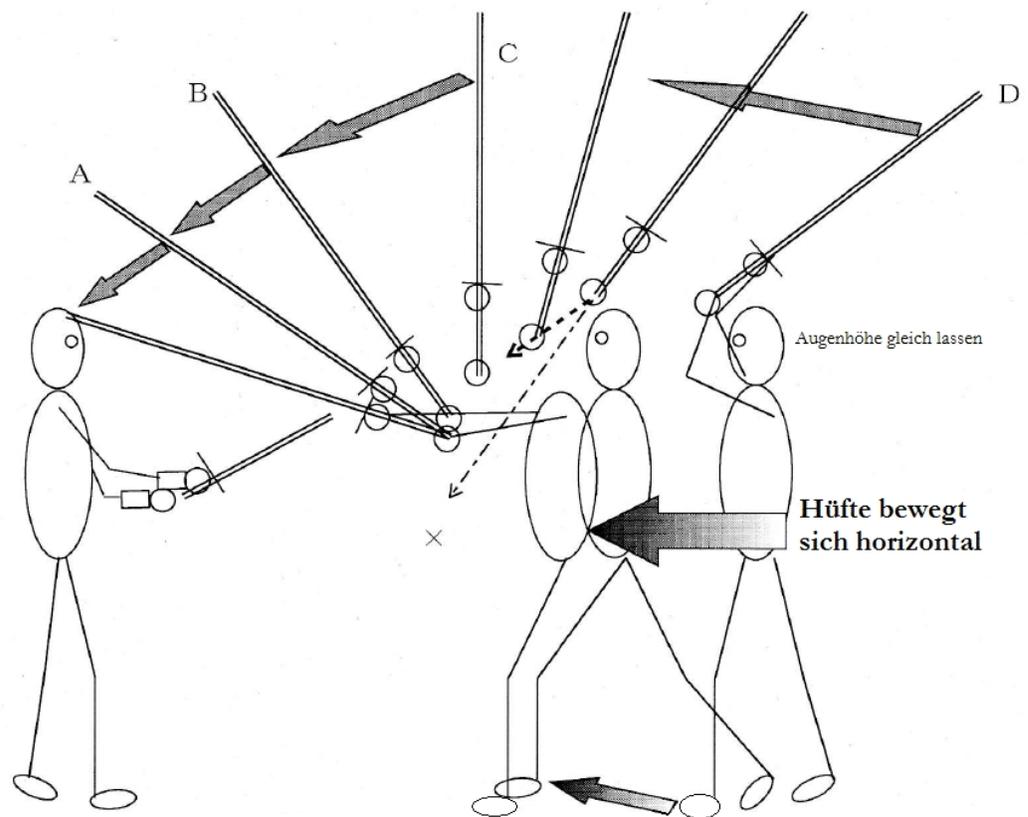
<für beide Hände: die Unterseite des Daumens ist an der Seite des Mittelfinger-Nagels leicht aufgelegt>

[Aus dem *kamae* heraus kann nur das Shinai den Gegner berühren – mit dem Shinai sollen auch Veränderungen des gegnerischen “Herzens” erfühlt werden]

Schwertspitze – soll auf das Gesicht des Gegners oder sein linkes Auge zielen

Kein Mensch kann von Anfang an ein korrektes *kamae* einnehmen. Gerade deswegen ist es wichtig, sich von Anfang an darauf zu konzentrieren, ein richtiges *kamae* zu halten. Wenn diese starke Konzentration ins Unbewusste übergeht, wird das *kamae* irgendwann mit viel Training unbewusst richtig.

Die verschiedenen Arten *Men* zu schneiden



Punkt 1 – *Men* kann nur geschnitten werden, wenn die Schwertschneidkante sich über dem *Men* des Gegners befindet

Punkt 2 – Wichtig ist, dass man die Schwertschneidkante nach oben bewegt und sich nicht auf die Hände konzentriert.

Punkt 3 – Horizontale Bewegung der Hüfte = Gleichlassen der Augenhöhe. Auch beim Schneiden ändert sich das nicht.

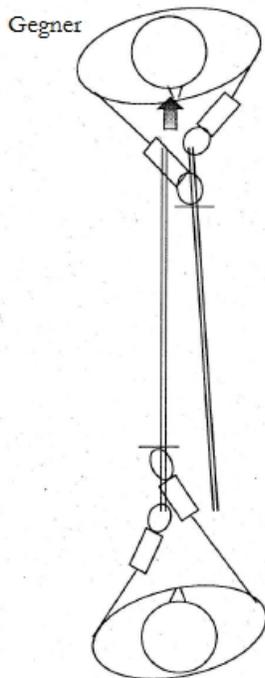
Punkt 4 – Die linke Hand ist die drückende Hand, die rechte die schneidende. Man sollte verstehen, dass beide Hände ihre Aufgabe haben.

Punkt 5 – Das Dreieck, welches durch Brust und Arme geformt wird, darf beim Schneiden nicht zerstört werden.

Punkt 6 – Die Überzeugung kommt von der Geschwindigkeit des Schnitts sowie der Geschwindigkeit des Durchschneidens.

A	<i>Sashi-men</i> (“stechendes” <i>Men</i>)	Ausgeholt wird ganz klein, Oberkörper ein wenig nach vorne gebeugt
B	<i>Tobikomi-men</i> (“springendes” <i>Men</i>)	Fast das gleiche wie A. Man sollte aufpassen, dass das Gesicht nicht Richtung Boden ausgerichtet ist oder der Blick nach unten fällt.
C	Mittelgroßes <i>Men</i>	Das Shinai sollte beim Ausholen im rechten Winkel zum Boden zeigen. Von dort aus den Schnitt ausführen.
D	Großes <i>Men</i>	Die <i>kibon</i> Form des <i>Men</i> . Schultern, Ellbogen und Handgelenk sollen ausreichend benutzt werden.

Wie man *Kote* schneidet



Grundlegender *Kote* Schnitt

1. Mit *seme* vorgehen, und obwohl man schneidet ist das Ziel, das Zentrum des Gegners zu gewinnen.
2. In der gleichen Blickhöhe und Körperhaltung wie beim *Men* vorgehen.
3. Die Schwertspitze des Gegners hebt sich (sein *kamae* wird zerstört, die Chance entsteht).
4. Nach dem Schnitt sollte der Körper so schnell wie möglich zum Gegner bewegt werden (um anschließend nicht vom Gegner geschnitten werden zu können).

Punkte auf die man achten sollte

1. Dadurch dass man die Augenhöhe gleich lässt, entsteht die gleichbleibende horizontale Bewegung der Hüfte.
2. Die linke Hand bewegt sich nicht nach unten sondern nach vorne, mit durchgedrückten Ellbogen wird geschnitten.
3. Der Oberkörper sollte nicht nach links in Richtung *kote* gedreht werden!
4. Klein, scharf und stark – mit diesem Bewusstsein soll geschnitten werden!

Angriffstechniken (*Shikake waza*) für *Kote* – bei allen sollte zunächst *seme* gemacht werden, dann geschnitten

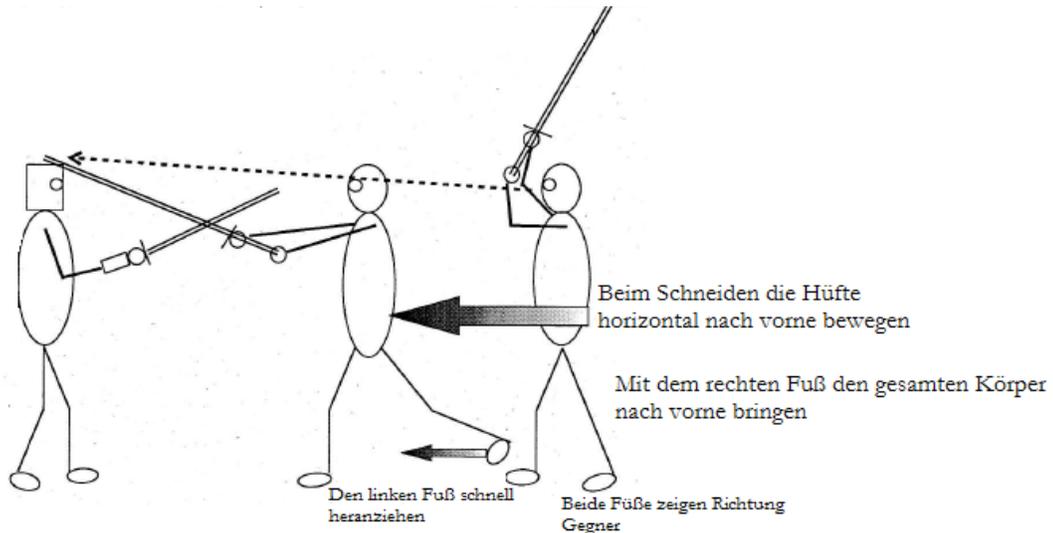
<i>Seme kote</i>	Über das Shinai des Gegners schneiden (s. Abb.)
<i>Harai kote</i>	Das gegnerische Shinai nach rechts hochschlagen, dann <i>Kote</i> schneiden (wie bei <i>men uchi</i>)
<i>Maki-age kote</i>	Das gegnerische Shinai von der <i>omote</i> Seite nach links (entgegen dem Uhrzeigersinn) drehen, dadurch das <i>kamae</i> des Gegners ins Ungleichgewicht bringen und <i>Kote</i> schneiden
<i>Katsugi kote</i>	Den Gegner "erschrecken", das Shinai groß über die linke Schulter bewegen und von dort aus <i>Kote</i> schneiden

Kontertechniken (*oji-waza*) gegen *Kote*

<i>Suriage men</i>	Mit der <i>ura</i> Seite des Shinai <i>suriage</i> durchführen und <i>Men</i> schneiden
<i>Suriage kote</i>	Vom linken Fuß aus den Körper nach links öffnen und mit der <i>ura</i> Seite des Shinai eine kleine <i>suriage</i> Bewegung nach rechts oben durchführen, den rechten Fuß an den linken heranziehen und dabei gleichzeitig <i>Kote</i> schneiden
<i>Kaeshi men</i>	Die Schwertspitze ein wenig öffnen und senken, mit der <i>omote</i> Seite das gegnerische Shinai empfangen und sofort mit einem <i>Men</i> antworten
<i>Kaeshi kote</i>	Die Schwertspitze ein wenig öffnen und senken, mit der <i>omote</i> Seite das gegnerische Shinai empfangen und sofort mit einem <i>Kote</i> antworten
<i>Aiuchi men</i>	Gleichzeitig mit dem gegnerischen <i>Kote</i> Angriff ebenfalls <i>Kote</i> angreifen und anschließend <i>Men</i> schneiden
<i>Nuki men</i>	Einen Schritt nach hinten ausweichen, dabei ausholen um das <i>Kote</i> aus dem Weg zu bringen, dann wieder nach vorne gehen und <i>Men</i> schneiden
<i>Uchi-otoshi men</i>	Das gegnerische Shinai nach rechts unten runterschlagen und danach direkt <i>Men</i> schneiden

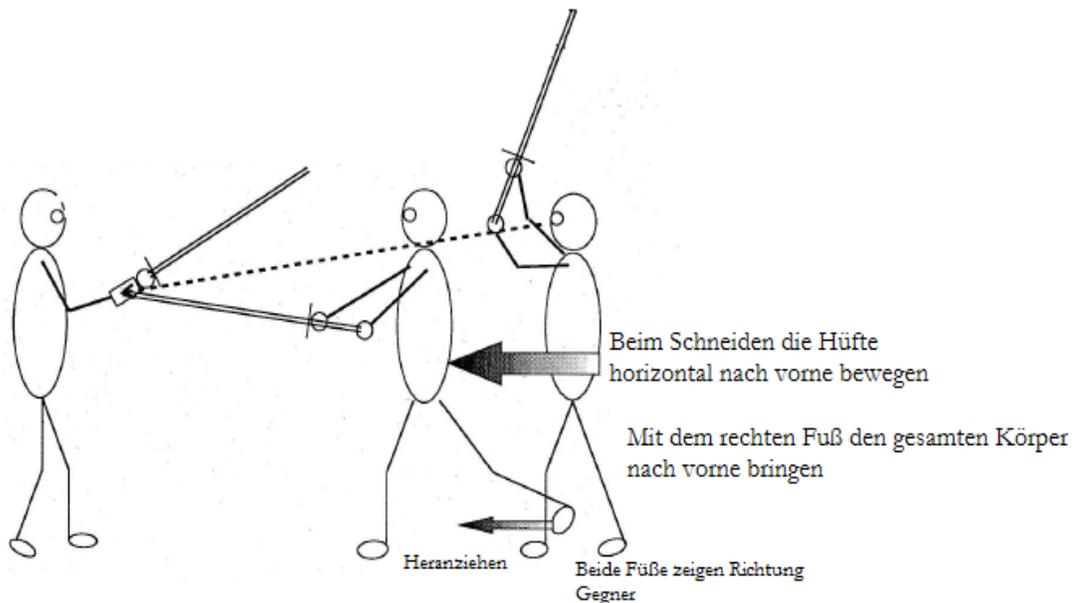
Grundlegendes zum Schnitt von *Men*, *Kote* und *Do* – Haltung und Ausholen ist bei allen gleich
Men uchi

- Von *toma* (weitem Abstand) in *issoku itto no maai* gehen → *seme*
- Beim Vorbringen des rechten Fußes ausholen und gerade *Men* schneiden
- Dabei öffnet der *motodachi* seine Schwertspitze nach rechts



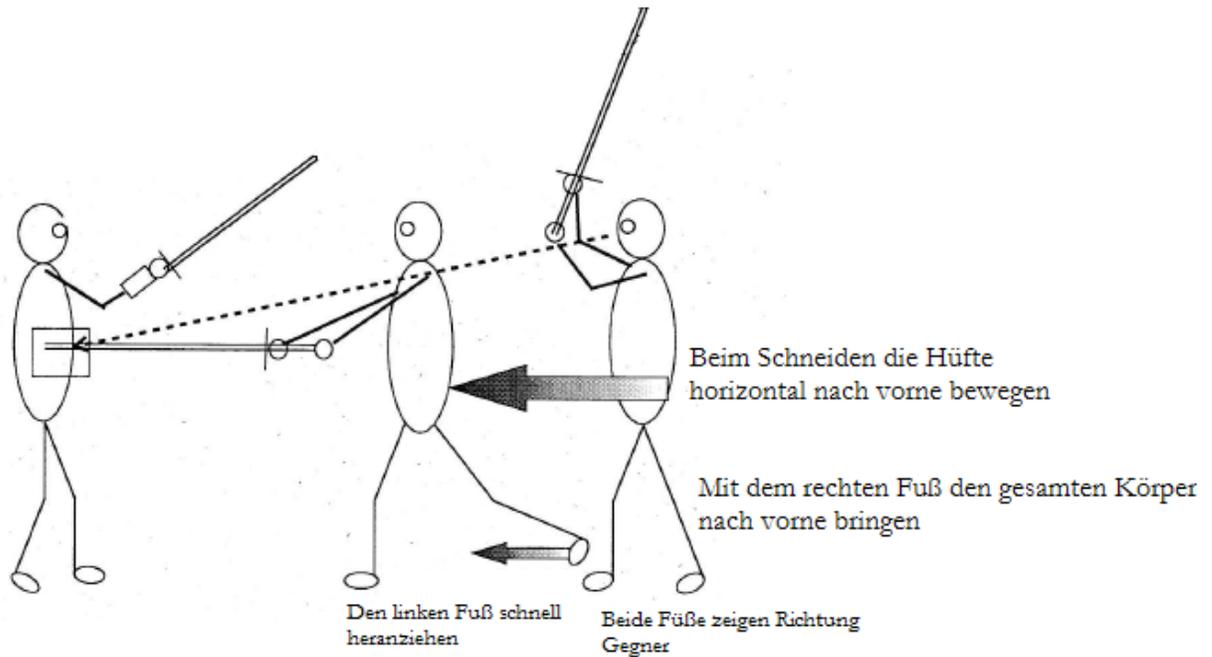
Kote uchi

- Von *toma* (weitem Abstand) in *issoku itto no maai* gehen → *seme* (aber: etwas weiterer Abstand als bei *Men*)
- Beim Vorbringen des rechten Fußes ausholen und *Kote* schneiden
- Dabei öffnet der *motodachi* seine Schwertspitze nach oben



Do uchi

- Von *toma* (weitem Abstand) in *issoku itto no maai* gehen → *seme* (wieder etwas weiterer Abstand als bei *Men*)
- Beim Vorbringen des rechten Fußes ausholen und *Do* schneiden
- Dabei öffnet der *motodachi* indem er die Hände hebt



Morote (katate) tsuki – Besonders wirksam bei Gegnern, die die Schwertspitze nach rechts unten öffnen oder sie öffnen und nach hinten gehen

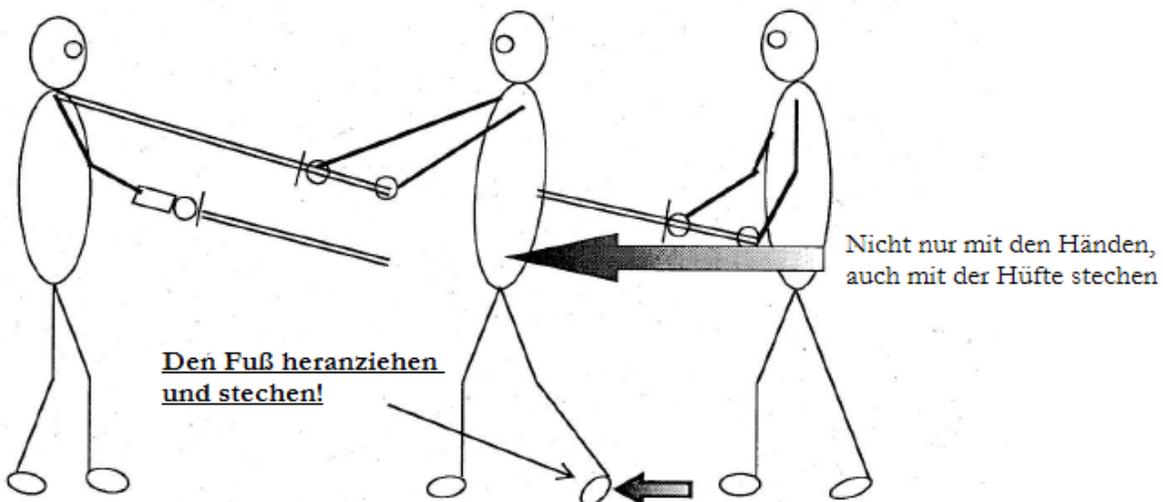
Morote tsuki

Am Anfang sollte langsam mit *suri-ashi* geübt werden. Wenn das funktioniert, kann man *fumikomi* dazukommen lassen.

- Vom rechten Fuß aus *fumikomi*,
 - beide Fäuste nach innen drehen,
 - beide Ellbogen strecken,
 - mit *tenouchi* das *tsuki-dare* treffen
 - nicht nur mit der Hand *Tsuki* stechen, **sondern ausreichend die Hüfte benutzen!**
 - Es gibt *omote tsuki* (von rechts) und *ura tsuki* (von links)

- Nach dem *Tsuki* nicht das Shinai auf dem *tsuki-dare* des Gegners lassen sondern anschließend direkt in *chuudan no kamae* zurückkehren
 - **Achtung:** kein sog. *mukae-tsuki* machen! (“Auflaufen” lassen des Gegners in das eigene Shinai und dann noch mal nachstechen)
 - Aktuell ist in Japan aus pädagogischen Gründen *Tsuki* unter der 8. Klasse (*chuugakko* – Mittelschule) verboten

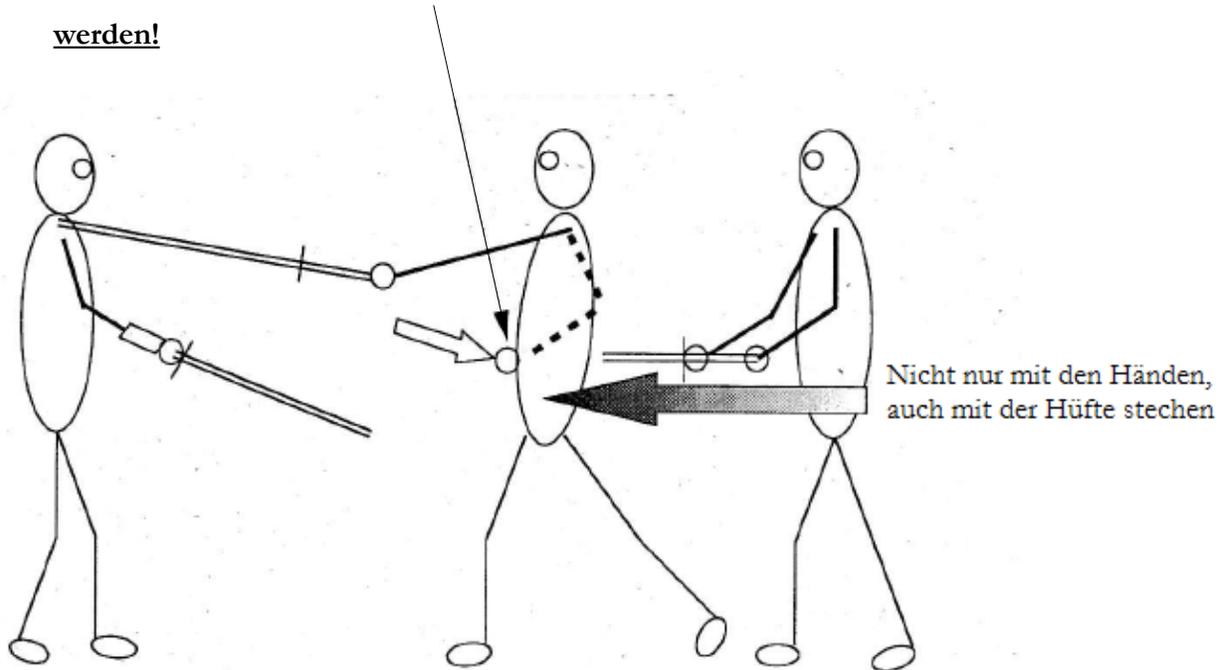
- Beim *Tsuki* öffnet der *motodachi* seine Schwertspitze nach rechts unten



Katate tsuki

Am Anfang sollte langsam mit *suri-ashi* geübt werden. Wenn das funktioniert, kann man *fumikomi* dazukommen lassen.

- Beim *Tsuki* sollte darauf geachtet werden, dass die linke Hand nicht nach oben geht
- Der *motodachi* öffnet seine Schwertspitze nach rechts unten
- Bei *katate tsuki* sollte **gleichzeitig die rechte Hand schnell an die Hüfte herangezogen werden!**

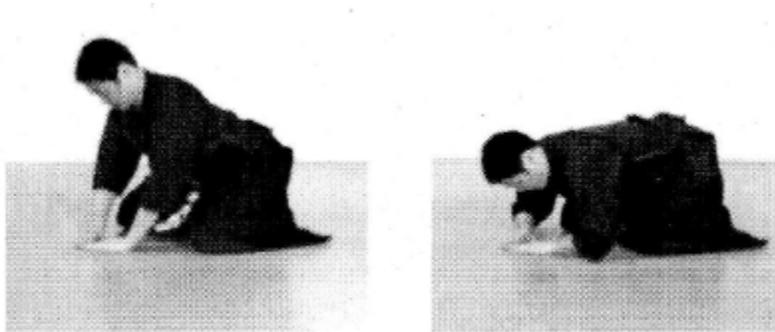


Zarei

Zuerst den linken Fuß nach hinten ziehen, auf das linke Knie gehen, dann den rechten Fuß nach hinten ziehen auf das rechte Knie gehen. Die Füße sind aufgestellt, der Po senkt sich auf die Fersen, die Füße strecken sich und man setzt sich hin.

Im *seiza* sollte ca. zwei Faust breit Abstand zwischen den Knien sein. Der Kopf sollte gerade gehalten werden. Man kann sich eine Linie vorstellen, die vom Bauchnabel gerade nach oben zur Nase geht. Das Kinn sollte ein bisschen herangezogen sein und die Atmung leise sein. Die Augen sind nicht komplett geschlossen, aber so dass man ca. einen Meter vor sich den Blickwinkel nach unten senkt.

Wenn man sich verbeugt, sollte der Rücken gerade bleiben. Der "Gegner" sollte nicht in den Kragen (am Nacken) schauen können. Die Ellbogen sollten gleichzeitig am Boden ankommen und nicht zu sehr nach außen zeigen. Die Verbeugung sollte in der Haltung kurz pausieren, wenn man sich vor einer höheren Person verbeugt.

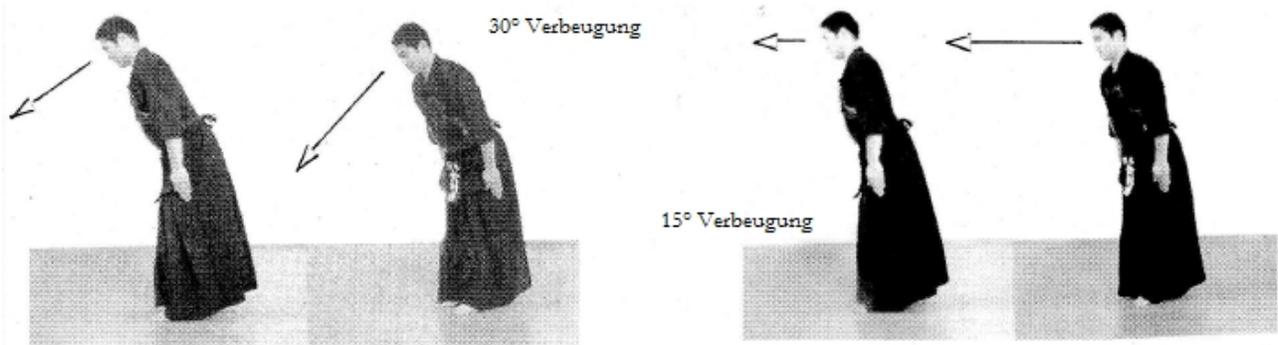


- Der Po sollte nicht hochgehoben werden
- Beide Hände kommen gleichzeitig am Boden an
- Beide Ellbogen sollten nicht zu sehr nach außen zeigen
- Nach der Verbeugung wieder eine gerade Haltung im *seiza* einnehmen
- Beim Verbeugen sollte man ausatmen, unten den Atem kurz halten, einatmen und beim nächsten ausatmen wieder aufrichten.

Ritsurei

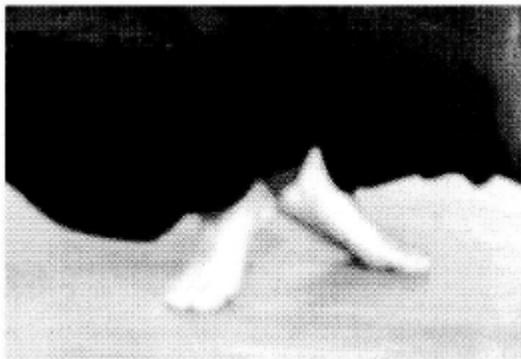
Die Fußspitzen sind leicht geöffnet. Die Wirbelsäule sollte aufrecht von der Hüfte aus 15 oder 30 Grad nach vorne gekippt werden. Verbeugung mit Gleichgestellten sind 15 Grad, gegenüber der "Gottheit" (*shinzen*), Ehreseite (*shomen*) und Ehrenplatz (*kamiza* – Ort an dem die *sensei* sitzen) 30 Grad.

Bei der Verbeugung um 15 Grad sollte der Blick nicht nach unten fallen, der Augenkontakt zum Gegenüber bleibt. Bei 30 Grad wird der Blick leicht nach vorne unten gesenkt, jedoch nicht zu sehr.



Sonkyo

Vor dem Kampf ist das Herz natürlich unruhig. Das *sonkyo* dient dazu, dies zu beruhigen. Als die *Nihon Kendo Kata* eingeführt wurden, hat man darüber diskutiert ob man wirklich *sonkyo* braucht. Der Leiter



der bestimmenden Kommission entschied sich dafür.

Früher, wenn man einer höhergestellten Person draußen begegnete, begab man sich in *sonkyo* und senkte seinen Kopf um Höflichkeit auszudrücken.

Sonkyo sollte als ein Element von *reibo* gesehen werden und dementsprechend richtig ausgeführt werden.

- die Knie stark beugen
- die Knie sollten geöffnet werden aber auf natürliche Weise leicht nach rechts zeigen
- der Oberkörper sollte aufrecht bleiben
- das Gesicht sollte gerade nach vorne (zum Gegenüber) zeigen

