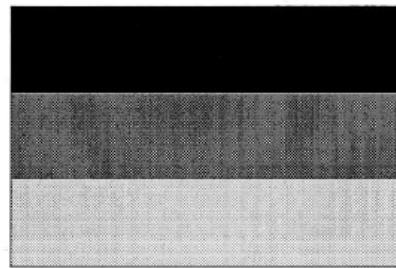
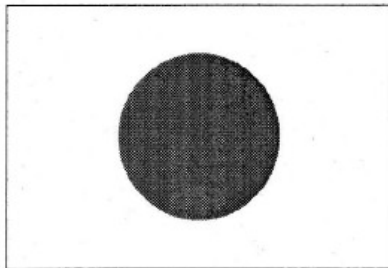


03to04. MARCH. 2018
Heidelberg KEN ZEN KAN

KENZENKAN SEMINAR

剣禅館講習会



SEMINAR STAFF				Age
Kyoshi	7 Dan	河上	憲一 (K. KAWAKAMI)	62
Kyoshi	8 Dan	石川	薫 (K. ISHIKAWA)	60

Samstag, 03. März (10:00 – 12:00 Uhr)

1. Vorstellung der *sensei* und Begrüßung
Kawakami-*sensei* (Imasato-*senseis* Stellvertreter), Ishikawa-*sensei*
2. Wiederholung der Inhalte vom Lehrgang 2017
 - a) Ziel des Trainings (Theorie)
 - b) Praktisches Ziel des Trainings
 - Für absolute Anfänger
 - Für Anfänger
 - Für Fortgeschrittene
3. *Nihon kendō kata*
 - Wurden vor ca. 105 Jahren zusammengestellt und sind der Ursprung des *Kendō*
 - Erklärung der wichtigsten Punkte der *kata* anhand der schriftlichen Unterlagen
 - Aufteilung in Paare auf der linken Seite des *kamidana*
 - *Zarei* (Formelle Begrüßung im Sitzen)
 - Ablegen und Aufnehmen des *tachi* und *kodachi*
 - *Ritsurei* (Verbeugen im Stehen, voreinander und vor der Ehrenseite)
 - *Gogyō no kamae* (Die fünf *kamae*, Erklärung jeder Haltung)
 - *Kata* mit dem *tachi* (*Ipponme* bis *gohonme*)
4. Wie man die *men-himo* und *dō-himo* richtig bindet

Mittagspause (12:00 – 13:00 Uhr)

ab 13:00 Uhr

1. Aufwärmen
2. *Suburi* (*Jōge-suburi*, *naname-suburi*) und andere
3. *Kihon-geiko*
 - a) *Kirikaeshi* (*Uchikaeshi* und *hikidashi*)
 - b) *Shikake-waza* (Angriffstechniken)
 - Anwendung der *kihon-waza keiko-hō*
 - *Shōmen-uchi* (große und kleine *men*)
 - *Kote-uchi*, *dō-uchi*
 - *Renzoku-waza* (*Kote-men*, *Kote-men-men*, *Kote-men-dō*)
 - *Tsuki-waza* (erst aus nahem Abstand, dann aus *issoku-ittō*)
 - c) *Ōji-waza* (Kontertechniken)
 - Kontertechniken gegen *men*
 - *Men debana men* (*Debana kote*)
 - *Men nuki dō* (*Kaeshi dō*)
 - *Men kaeshi men* (*Kiri-otoshi men*)
 - Kontertechniken gegen *kote*
 - *Kote aiuchi men* (*suriage*, *kaeshi*)
 - d) *Uchikomi-geiko*
 - *Men* => *kote*, *Men* => *kaeshi dō* => *Men taiatari hiki-men* => *Men taiatari hiki-dō* => *Harai men*
4. Nach einer Trinkpause *ji-geiko*, ganz zum Schluss alle *haya-suburi*

Sonntag, 04. März (09:00 Uhr)

Kyu-Prüfung bis einschließlich 1. Kyu

Erste Einheit (10:00 – 12:00 Uhr)

1. *Nihon kendō kata*
 - Programm wie am Vortag (Erklärung, *zarei*, *ritsurei*, *gogyō no kamae*, *tachi kata* sechs und sieben, *kodachi kata* eins bis drei)
2. Vorführung *kata* der Teilnehmer
 - In drei Gruppen das volle Programm vom Hereinlaufen bis zum Abgrüßen
3. Vorführung *kata* der *sensei*
Uchidachi: *kyōshi* 8. Dan, *Ishikawa-sensei* (Japan)
Shidachi: 7. Dan, *Shimizu-sensei* (Deutschland)
4. Fragen, Wünsche und Vorschläge zur zweiten Trainingshälfte

Mittagspause (12:00 – 13:00 Uhr)

ab 13:00 Uhr

1. Aufwärmen
2. *Suburi* (*Jōge-suburi*, *naname-suburi*) und andere
3. *Kihon-geiko*
 - a) *Kirikaeshi* (*Uchikaeshi* und *hikidashi*)
 - b) *Shikake-waza* (Angriffstechniken)
 - Anwendung der *kihon-waza keiko-hō*
 - *Shōmen-uchi* (große und kleine *men*)
 - *Kote-uchi*, *dō-uchi*
 - *Renzoku-waza* (*Kote-men*, *Kote-men-men*, *Kote-men-dō*)
 - *Tsuki-waza* (erst aus nahem Abstand, dann aus *issoku-ittō*)
 - c) *Ōji-waza* (Kontertechniken)
 - Kontertechniken gegen *men*
 - *Men debana men* (*Debana kote*)
 - *Men nuki dō* (*Kaeshi dō*)
 - *Men kaeshi men* (*Kiri-otoshi men*)
 - Kontertechniken gegen *kote*
 - *Kote aiuchi men* (*suriage*, *kaeshi*)
 - d) *Uchikomi-geiko*
 - *Men => kote*, *Men => kaeshi dō => Men taiatari hiki-men => Men taiatari hiki-dō => Harai men*
4. Nach einer Trinkpause *ji-geiko*, ganz zum Schluss alle *haya-suburi*

Auszüge aus den Unterlagen eines Lehrgangs, den Takita-sensei 2017 besucht hat

- **Zweck des Trainings**

Kendō wurde stark von der japanischen Tradition und Kultur geprägt. Diese Art von *Kendō* soll auch richtig weitergegeben werden. Basierend auf diesen Ideen des *Kendō* sollen wir ein höheres Niveau in allen Bereichen, auch außerhalb der Kampfkunst, erzielen.

- **Zweck des Trainings für unterschiedliche Level**

1. Für absolute Anfänger

- Richtiges Verständnis für *Kendō* aufbauen durch Vertiefung des eigenen Wissens
- **Grundbewegungen** (*kihon*) und **Etikette** (*reihō*) sollen richtig erlernt werden

1. Für Anfänger

- Durch das Training soll das generelle Verhalten sowie das Verständnis für Sicherheit gefördert werden, damit man dadurch auch ein besseres Leben führen kann
- Konzentration auf praktische Fähigkeiten mit einem Gegner, sauberes Anwenden von *shikake-waza* mit richtigem *ki-ken-tai-ichi*

1. Für Fortgeschrittene

- Verbessern seines **Verhaltens nicht nur im Training**, sondern auch in der Gesellschaft, sowie Verbesserung und Finden von sich selbst
- Durch **hartes Training** sein Verhalten stets verbessern und zeigen, dass man sein *Kendō* richtig weitergeben möchte
- Sich als Fortgeschrittener entsprechend **richtig verhalten** wenn es um **Verhalten**, um die **innere Einstellung** und um die **eigene Kraft** geht
- Sein Können und Wissen als Fortgeschrittener als *shinpan* sowie in Sachen Erziehung und Trainer erhöhen

- **Zweck des praktischen Trainings**

1. *Reihō*

Man sollte zusammen mit seinem Partner **respektvoll trainieren** mit dem Ziel sich **gegenseitig zu verbessern**. Verbeugen vor der Ehrenseite erfolgt im Winkel von 30°, voreinander 15°, und nur der Oberkörper wird gebeugt – **mit geradem Rücken**. Auch *sonkyo* sollte als Bestandteil von *reihō* verstanden werden und dementsprechend richtig durchgeführt werden.

2. *Waza* (*shikake-waza* und *ōji-waza*)

Wie man schneidet, wie man geschnitten wird; diese Punkte sollen als *kakarite* verbessert werden. Durch das Anwenden der *bokutō ni yoru kihon waza keiko hō* soll das eigene Können verbessert werden.

3. Richtiges *tsuba-zeriai*

Tsuba und *tsuba* sollten sich vor dem *dō* kreuzen, beide *shinai* sollten in einem 15° Winkel (nach rechts bzw. links) stehen und ein wenig in Richtung des Gegners gekippt sein. Auch im *tsuba-zeriai* ist die **richtige Körperhaltung** wichtig.

4. *Taiatari*

Mit der Kraft die durch das Durchführen einer Technik entsteht, prallt man auf den Gegner im *tsuba-zeriai* auf.

In manchen Fällen kann *taiatari* auch **problematisch** sein. Zum Beispiel wenn man in der Mitte der Kampffläche *hiki-men* durchführt und bis zum Ende des *shiai* zurückläuft, sollte der Gegner seinen Partner **nicht verfolgen und durch ein *taiatari* hinausbefördern**. Die Person, die *taiatari* so nicht zweckgemäß angewendet hat, bekommt ein *hansoku* (Verwarnung). Grund dafür ist, dass das *taiatari* nicht als Teil einer Technik (*waza*) verwendet wurde, sondern lediglich dafür, den Gegner hinauszubefördern.

Die richtige Anwendung für *taiatari* ist gemäß der Formel "ein Schnitt, ein *taiatari*" oder "ein *taiatari*, ein Schnitt". In den AJKF *Kendō Shiai* und *Shinpan* Regeln steht, dass es sowohl für das "Verlassen der Kampffläche" sowie das "**unfaire Rausschmeißen aus der Kampffläche**" eine Verwarnung gibt.

Taitari dient als Teil des *keikohō* zur Verstärkung der Hüften und wurde schon immer als Teil des Trainings benutzt. Es sollte nicht zum Selbstzweck verwendet werden, sondern dafür dienen die Haltung des Gegners zu zerstören und dadurch eine Gelegenheit zum Schnitt zu erlangen.

Nihon kendō kata

Zweck der *kata*

1. Die Regeln für das An- und Abgrüßen und den richtigen Umgang mit dem Schwert erlernen.
2. Richtiges Führen des *katana* oder *bokutō* (Schnittlinie, *tenouchi*, richtige Benutzung der *shinogi* (Schneide) Seite des Schwerts, Durchführen einer *kata* in einem Atemzug), *taisabaki*.
3. Das Verhältnis zwischen *uchidachi* und *shidachi* verstehen – der Schüler ist der "Schatten" des Lehrers. Die Atmung beider Seiten sollte annähernd gleich sein.
4. Sobald der *uchidachi* in den richtigen Abstand geht, sollte er korrekt auf die Trefferfläche schneiden, der *shidachi* sollte den richtigen Moment erkennen und wiederum selbst seine Technik korrekt anwenden und treffen.
5. Sowohl die Atmung, *metsuke* (Augenkontakt) als auch *zanshin* sollten stets bedacht werden, sodass die *kata* insgesamt "schön" aussieht.

Die grundlegenden Punkte

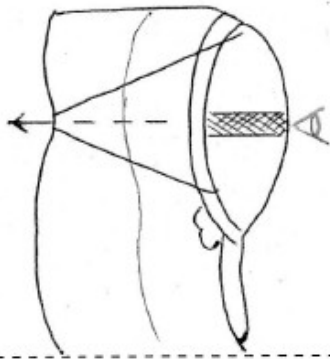
1. Auch privat sollte man Nachschlagewerke zu rate ziehen oder Videos schauen, um das korrekte Durchführen der *kata* zu erlernen und verbessern zu können.
2. Der Schnitt und das *taisabaki* (Fußarbeit) sollte in einem Takt (oder Atemzug) korrekt erfolgen.
3. Die fünf *kamae* mit dem *tachi*, das *hanmi kamae* mit dem *kodachi* sowie *irimi* sollten korrekt erlernt werden.
4. Das richtige Schüler-Lehrer-Verhältnis sollte verstanden werden, die Atmung sollte einander angepasst werden, und dadurch eine richtige Haltung im *aiki* (gemeinsames *ki*) eingenommen werden.
5. In dem Moment, in dem sich das *ki* (das Herz, der Körper oder die Technik) verändert, sollte geschnitten werden.
6. Die Augen sollten zwar stets in die Augen des Partners schauen, sich jedoch nicht nur auf diese fixieren, sondern das Gesamtbild erfassen (*enzan no metsuke*).
7. Beim Ausholen sollte die Schwertspitze nie tiefer als die eigenen Hände fallen (höchstens in die Horizontale).
8. Beim Fortbewegen sollte man *suriashi* benutzen und keine Geräusche machen, ein Fuß folgt stets dem anderen.
9. *Zanshin* wird nicht immer nach Außen hin gezeigt, sondern kann auch durch die innere Haltung (*ki*) ausgedrückt werden.

10. Vom ersten *zarei* bis zum letzten *zarei* sollte stets Spannung herrschen, die gesamte *kata* soll mit dem richtigen *ki* durchgeführt werden.

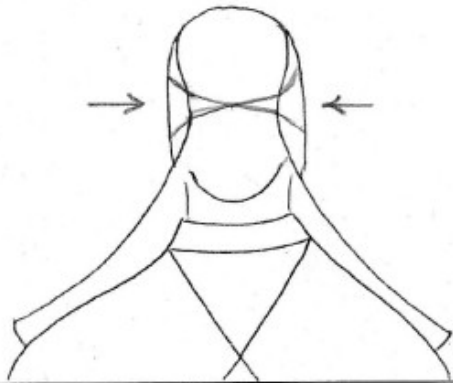
Punkte zu den einzelnen *kata*

1. *Ipponme*: Nachdem der *uchidachi* den *men* durchgeführt hat (bis zum Bauchnabel durchschneiden), steht das Schwert fast in *gedan* Position.
2. *Yonhonme*: Die Schwertspitzen treffen sich ungefähr in der Mitte und auf Kopfhöhe.
3. *Gohonme*: Das *chūdan no kamae* vom *shidachi* sollte ein bisschen nach vorne und ein wenig schräg nach oben sein.
4. *Ropponme*: Wenn der *shidachi* seine *kote suriage* Technik durchführt, soll normalerweise mit dem rechten Fuß nach vorne gegangen werden und dann der linke herangezogen werden. Je nach Abstand ist dies nicht immer so möglich, also ist es auch richtig, wenn man sich nur ein bisschen nach vorne bewegt, ohne den linken Fuß nachzuziehen.
5. *Nanahonme*: Zwei Methoden für den *shidachi* korrekt *dō* beim Vorbeigehen zu schneiden:
 - a) Wenn der rechte Fuß nach rechts vorne aufgemacht wird, soll das *katana* über die linke Schulter hochgezogen werden und in dem Moment *dō* geschnitten werden, wenn der linke Fuß nach vorne geht (beim zweiten Schritt).
 - b) Wenn der rechte Fuß nach rechts vorne aufgemacht wird, bewegt sich der Körper noch nicht und auch das Schwert wird noch nicht ausgeholt. Erst wenn der linke Fuß nach vorne geht wird in einer Bewegung ausgeholt und sofort geschnitten.
6. Wo der vordere Teil des *kodachi* im *hanmi no kamae* hinzeigt
 - a) Im *chūdan hanmi no kamae*: Ein wenig schräg nach unten
 - b) Im *gedan hanmi no kamae*: Ganz gerade nach unten

<面ひもの結び方~SIDE>



<面ひもの結び方~BACK>



<胸ひもの結び方~PATTERN①>



<胸ひもの結び方~PATTERN②>



Richtiges Tragen der Rüstung – Stärke und Ästhetik ausstrahlen

Beim Aufziehen des *men* sollte man auf Folgendes achten: Die *himo* sollten sich hinten kreuzen und auf dieser Höhe festgeknotet werden.

Die genaue Lage dieses Knoten sollte auf Höhe des *monomi* sein (oberes Drittel – zwischen den beiden *mengane* die einen etwas größeren Abstand zueinander haben als die restlichen, s. Abb. 1).

Wenn die *men-himo* auf diese Art und Weise gebunden werden, hat man gleich die richtige Ausstrahlung.

Wie auf dem zweiten Bild zu sehen sind hierdurch die *men-dare* (die "Flügel") etwas höher als die Schultern, wodurch der Gegner einen als größer wahrnimmt.

Wenn man die *dō-himo* falsch bindet, gehen sie leicht auf oder der Knoten löst sich dadurch dass sie aneinander reiben.

Nicht nur das, bei Personen die viel schwitzen werden die *himo* auch nass, wodurch sie sich ebenfalls leichter lösen können.

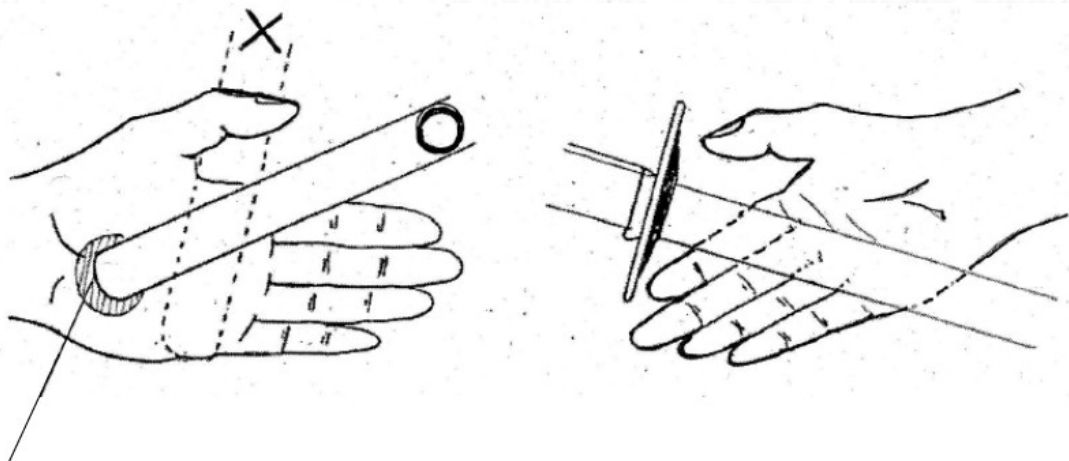
Die richtigen Arten, die *dō-himo* zu binden sind links abgebildet. Wenn sie so gebunden werden, dass sie zunächst um die Befestigung am *dō* gewickelt werden, lösen sie sich nicht so leicht von selbst, können aber gleichzeitig leicht per Hand aufgemacht werden.

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!

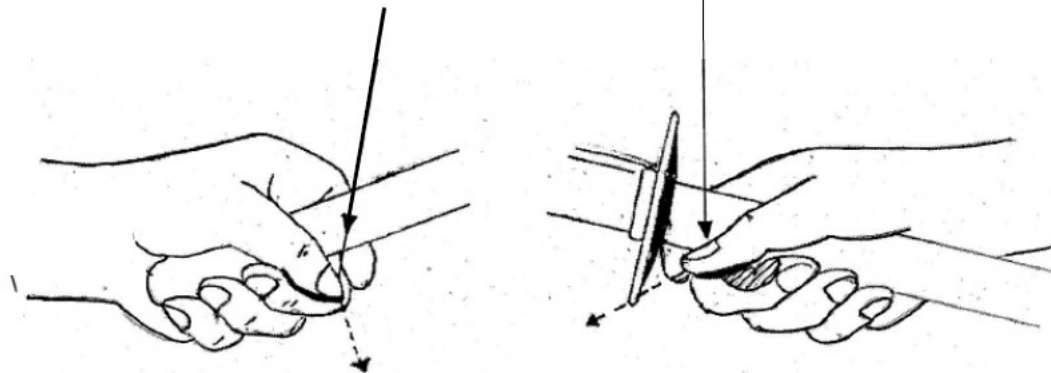
Die Zeigefinger beider Hände sollten nicht greifen, sondern nur aufgelegt sein. Gegriffen wird mit Mittel-, Ring- und kleinem Finger, der Daumen wird von oben aufgelegt.



<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” erfüllt 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.

Wichtige Punkte für *tsuki*

- **Schnitt und Stech-Techniken**

Es gibt zwei Arten von Techniken: Mit dem *monouchi* Teil des *shinai* zu schneiden (*kote, men, dō*) und mit der Spitze des *shinai* zu stechen (*tsuki*).

- **"*tsuki* ist schwer"**

Tsuki kann als die Grundlage aller Techniken bezeichnet werden.

Der Grund dafür ist, dass vor einem richtigen Schnitt *seme* durchgeführt werden soll. Dafür muss sich das *shinai* auf der Mittellinie in Richtung des Gegners bewegen. Die größte Schwachstelle des Menschen ist die Kehle (generell befinden sich die meisten Schwachpunkte des Menschen auf dieser Mittellinie), dadurch wird ein Gegner sehr darauf bedacht sein zu verhindern, dass sich die Schwertspitze auf sein *tsuki-dare* zubewegt. Außerdem ist die Trefferfläche nur ca. 1,5 mal so groß wie die Schwertspitze selbst.

Wenn man all diese Dinge zusammennimmt, erkennt man leicht warum *tsuki* als schwierige Technik bezeichnet wird.

- **Stechen ohne die Hände hochzunehmen**

Wie schon gesagt liegt die Vorbereitung für einen Schnitt im *seme*. Ein Gegner, der sich ohne Ausübung von *seme* schlagen lässt, ist einfach nur eine Übungspuppe, die im *dōjō* herumsteht.

Die Schwertspitze bewegt sich mit *seme* auf der Mittellinie des Gegners und von da aus wird, ohne die Hände zu heben, mit beiden Händen (oder mit einer) zugestochen. Vom anfänglichen *seme* bis hin zum Ende der Technik sollten sich die Hüften auf einer Linie bewegen und nicht nach oben oder unten – dies ist ein sehr wichtiger Punkt, der auch für alle anderen Techniken gilt.

- **Das Zurückziehen ist auch wichtig**

Nachdem mit einer oder beiden Händen zugestochen wurde, steht man fast frontal vor dem Gegner. Auch hier ist es wichtig, die richtige Haltung und Ausstrahlung zu bewahren. Nach dem *tsuki* sollte das *shinai* nicht auf dem *tsuki-dare* des Gegners gelassen werden und weitergedrückt werden, sondern die Hände werden etwas zurückgezogen und wieder in *chūdan no kamae* bewegt. Dadurch drückt man richtiges *zanshin* aus.

Teilt man *tsuki-waza* in 10 gleiche Teile auf, sollte der Stich auf 6 erfolgen und die restlichen 4 sind das Zurückziehen. Daran sieht man, wie wichtig das *zanshin* für diese Technik ist.

- **Die wichtigsten Punkte für *tsuki***

1. Nicht nur mit den Händen stechen, sondern mit den Hüften.
2. Ellenbogen durchstrecken und mit *tenouchi* stechen.
3. Es gibt *omote tsuki* (von der *omote* Seite, also rechts) und *ura tsuki* (von der *ura* Seite, links).
4. In Japan ist *tsuki* bis zur Mittelstufe (unter 9. Klasse) verboten.
5. Wenn man *katate tsuki* durchführt (mit links), sollte die rechte Hand beim Stich schnell an die rechte Hüfte herangezogen werden.

- **Wie man *tsuki* üben sollte**

1. Langsam aus *issoku ittō no maa* mit *suri ashi* anfangen.
2. Wichtig ist die Haltung beim *tsuki* sowie direkt das *chūdan no kamae* nach dem *tsuki* einzunehmen.
3. Wenn Punkte 1 und 2 richtig sitzen, sollte man von großem Abstand (*tōma*) aus in *issoku ittō no maa* reingehen und *tsuki* üben. Zuerst sollte man mit ca. 50% Kraft anfangen und langsam immer stärker werden.
4. Auch für *katate tsuki* sollten Punkte 1-3 durchgeführt werden. Wenn man die Technik einhändig durchführt, passiert es leicht, dass der Körper schwankt. Daher sollte man gerade bei *katate tsuki* besonders aufpassen. Außerdem sollte wie bei allen Techniken dem Gegner nicht durch die eigene Körperhaltung vorher schon "angekündigt" werden, was für eine Technik jetzt kommt.

***Mukae tsuki*, also das Stechen als Antwort auf einen *men uchi* zum Beispiel ist sehr gefährlich und sollte auf keinen Fall durchgeführt werden!**