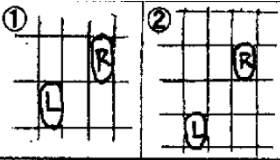
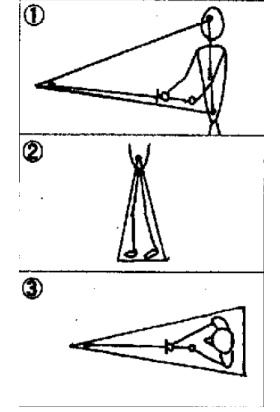
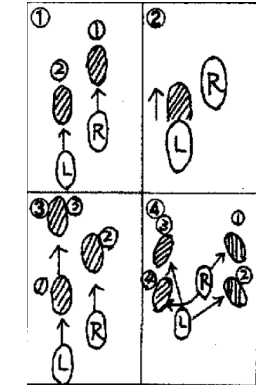
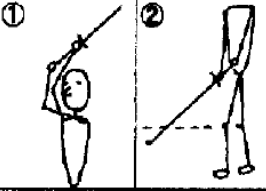
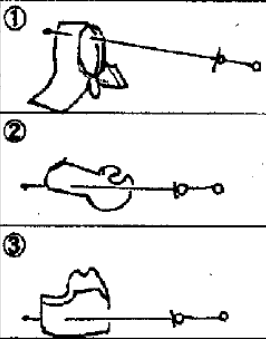
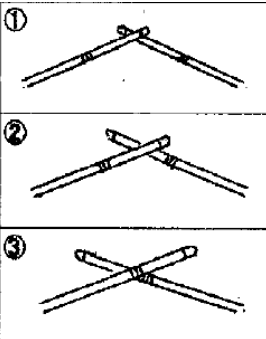
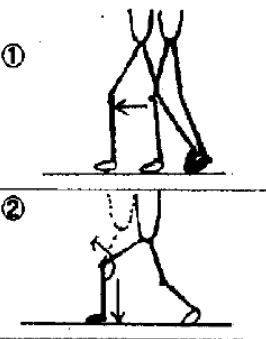
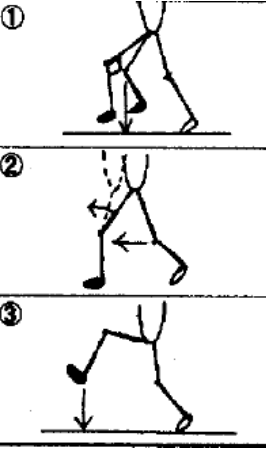
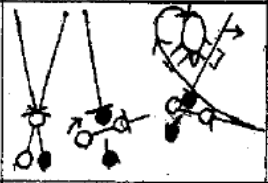
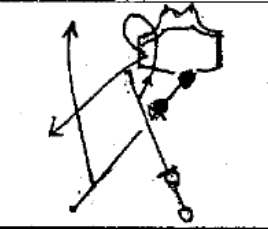


	Thema	Schaubild	Erklärung
1	Stehen (Position der Füße)		Die normale Fußstellung ist wie in (1) eine Fußlänge von Zeh zu Zeh und eine Fußbreite zwischen den Füßen. Jedoch ist die in (2) dargestellte Positionierung bei Partnern abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergröße, Graduierung und Erfahrung bevorzugt. (Abstand von Zeh zu Zeh variiert)
2	Greifen des Shinais	Abb. letzte Seite	Das Shinai wird wie man ein Ei oder ein Küken hält gehalten, aber da ein Shinai wie ein Werkzeug behandelt werden soll, muss man auch eine gewisse Menge an Kraft aufbringen. Das Wichtige dabei ist, wie man beim Halten die beiden Mittelfinger benutzt. In fast allen Sportarten welche irgend eine Form von Werkzeug benötigen, sind die Mittelfinger äußerst wichtig (die rechte Hand so im Kamae positionieren als ob man dem Partner die Hand geben wolle).
3	Die drei Dreiecke (Stichwort: Stabilität)		<p>(1) Sankaku-ku Das Dreieck wird gebildet von zwischen den Augen, zur Spitze des Shinais (<i>Kensaki</i>) bis hin knapp unter den Bauchnabel. Wenn dieses Dreieck gebildet ist errichtet man den Grundbau für das <i>Fudo no Kamae</i>.</p> <p>(2) Beindreieck Dieses Dreieck hat seinen Gipfel direkt unter dem Bauchnabel und wird mit den unteren Gliedmaßen gebildet, und ist der Zentralpunkt der Stabilität. Dabei will man in einem 6:4 Verhältnis sein Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Der rechte Ballen soll dennoch soweit angehoben sein dass ein Stück Papier durchrutschen kann.</p> <p>(3) Das Dreieck beim Schlagen (<i>Datotsu</i>) Die eine Seite des Dreiecks wird durch die beiden Schultern gebildet und hat den Gipfel wieder bei der Schwertspitze (<i>Kensaki</i>); dient als Wegpunkt für ein starkes und stabiles Schlagen (<i>Datotsu</i>). In Ergänzung ist es wichtig, dabei den linken Ellbogen durchzustrecken.</p>
4	Die vier Arten die Füße zu bewegen		<p>(1) Okuri-ashi Standard Schrittfolge im Kendo. Wichtig für mehrere aufeinander folgende Angriffe. (<i>Kanzume/Seme-Ashi</i>)</p> <p>(2) Tsugu-ashi Indem man seinen linken Fuß, ohne dass der Gegenüber es bemerkt, an den rechten Fuß anzieht, gelangt man in eine bessere Position für den Angriff. (<i>Shinobi-ashi</i>)</p> <p>(3) Ayumi-ashi Normaler Gang. Wird benutzt um im Shiai Distanz zu gewinnen oder zu verringern, oder im Keiko beim Kirikaeshi der Moto-Seite.</p> <p>(4) Hirakiashi Diese Schrittfolge ist anzuwenden bei gleichzeitigen Angriffen. Während man aus der Mitte des gegnerischen Angriffs ausweicht, kann man gleichzeitig Angreifen.</p>

	Thema	Schaubild	Erklärung
5	Suburi: Jouge/Naname-buri		<p>(1) Beim Ausholen darauf achten, dass die beiden Hände nicht über der Schwertspitze sind (ähnlich wie bei der <i>Nihon kendo kata Joudan</i>).</p> <p>(2) Das Ende von dem Schlag sollte etwas unter dem Knie liegen.</p> <p>*Da diese Bewegung groß und mit Schwung ausgeübt wird darauf achten, dass der Oberkörper nicht nach vorne abknickt.</p>
6	Suburi: Kukan-datotsu (Men/Kote/Do)		<p>(1) Men Schlag (<i>Men-uchi</i>) Bei geraden, sowie bei <i>Sayumen</i> sich vorstellen, bis zur Mitte des Gesichtes zu schneiden.</p> <p>(2) Kote Schlag (<i>Kote-uchi</i>) Hierbei wie in der <i>Nihon kendo kata</i> Nr. 2 sich vorstellen, einen Arm abzutrennen.</p> <p>(3) Do Schlag (<i>Do-uchi</i>) Bei <i>Do-uchi</i> nicht versuchen die Seite des Do zu streicheln, sondern versuchen zu schneiden, indem man die Klinge zu der Mitte des Körpers richtet.</p>
7	Die drei Kamae		<p>(1) Weiter Abstand (<i>Tooi-mai</i>) Wird immer bei <i>Kihon-waza</i> am Anfang eingenommen. Man steht so weit auseinander, dass der Gegner in einem Schritt nicht einen Treffer landen kann, und man selber auch nicht einen Treffer landen kann.</p> <p>(2) Schlagabstand (<i>Issoku-ittou-no-mai</i>) Im <i>Jigeiko</i> ist das der Abstand, in dem der Kampf stattfindet. In diesem Abstand können beide mit einem Schritt einen <i>Ippon</i> landen.</p> <p>(3) Naher Abstand (<i>Chikai-mai</i>) Dieser Abstand wird vermehrt von Älteren benutzt und ist in sofern riskant da man nicht ohne Gefahr Distanz gewinnen und Distanz schließen kann.</p>
8	Der linke Fuß		<p>Die Art der Bewegung, welche erzielt werden soll, kann beschrieben werden als „nach vorne drücken“.</p> <ol style="list-style-type: none"> Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, mit dem linken Fuß die Distanz zum Gegenüber zu minimieren, und dies in einer Art und Weise ohne dass der Gegenüber es mitbekommt. Das wird erreicht, indem man die Höhe der Augen nur minimal verändert. Nachdem man auf dem Boden aufgestampft ist, den linken Fuß schnell anziehen. Dadurch erreicht man einen besseren Schlag. Außerdem ist man sofort bereit weiter anzugreifen. <p>*Anstatt sich vorzustellen den linken Fuß hinter den rechten Fuß zu ziehen, versuchen das linke Knie zum rechten Knie zu bewegen.</p>

	Thema	Schaubild	Erklärung
9	<i>Fumikomi</i>		<p>(1) Bewegung des rechten Fußes Beim <i>Fumikomi</i> will man eher das rechte Knie dem Gegenüber entgegen strecken und nicht nur nach oben bewegen. Der Winkel zwischen dem Oberschenkel und der Wade sollte am Gipfel der Bewegung ungefähr 90 Grad sein.</p> <p>(2) <i>Fumikomi</i> Wenn in Schritt (1) der Winkel von ca. 90 Grad erreicht wird, sollte das Schienbein auch etwa senkrecht zum Boden stehen. Dann gerade runter den Fuß beschleunigen und auftreten. Danach das Bein durchstrecken und dabei das Körpergewicht verschieben (währenddessen das linke Knie anziehen). *Schlechtes <i>Fumikomi</i>... Wenn man versucht, groß vor zu gehen und anzugreifen, neigt man dazu das ganze Bein zu hoch anzuheben, so weit dass die Fußsohle fast für den Gegenüber sichtbar wird. Dabei kann es passieren, dass man beim <i>Fumikomi</i> mit der Ferse voraus auf dem Boden aufkommt und sich dadurch verletzt, und es schwer wird, weiter zu trainieren.</p>
10	Techniken: <i>Shikakewaza</i>	<p>Prinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ <i>Men</i> ◆ <i>Kote</i> ◆ <i>Do</i> ◆ <i>Tsuki</i> 	<p>A. sein eigenes <i>Ki</i> bereichern. B. Von großem Abstand in <i>Issoku-ittou-no-mai</i> schreiten. C. <i>Motodachi</i> gibt die Möglichkeit an D. Ohne die Spannung zu verlieren <i>Zanshin</i> ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit <i>Okuri-ashi</i> die Distanz verkürzen und mit dem linken Fuß gleichzeitig ausholen und schlagen. • „Schlaggeschwindigkeit“ + „Durchlaufgeschwindigkeit“ = „Beschleunigung“. Dies immer im Hinterkopf behalten • Der am nächsten gelegene Schlag ist <i>Kote</i>. Auch hierbei einen kleinen Schritt hinein machen. • Bei <i>Do-uchi</i> nicht versuchen die Seite des <i>Do</i> zu streicheln, sondern versuchen zu schneiden indem man die Klinge zu der Mitte des Körpers richtet. • Nachdem man <i>Tsuki</i> macht, etwas die Arme zurück ziehen und <i>Zanshin</i> einnehmen. *<i>Tsuki</i> kommt nicht aus den Armen, sondern aus der Hüfte.
11	Techniken: <i>Oujiwaza</i>	<p>Prinzipien</p> <p>Gegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ <i>Men</i> ◆ <i>Kote</i> ◆ <i>Do</i> ◆ <i>Tsuki</i> 	<p>*Nicht auf den Gegenüber warten sondern immer aktiv dabei sein und den Gegenüber dazu bringen, anzugreifen. *Wie bei <i>Shikakewaza</i> bleiben die selben Prinzipien, jedoch nicht nur auf den Gegenüber zu reagieren, sondern auch den <i>Ippon</i> zu treffen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Degashira-men/-kote/-do</i> <i>Kaeshi-men/do</i> usw. • <i>Aiuchi-men</i> <i>Suriage-men</i> <i>Kaeshi-men/-kote</i> <i>Nuki-men</i> usw. • <i>Uchiotoshi-men</i> <i>Kaeshi-men</i> • <i>Osae-men</i> <i>Harai-men</i>

Thema	Zeichnung	Erklärung
13 <i>Hiki-waza: Kote-hajiki-men</i>		Das <i>Kamae</i> von dem Gegenüber etwas runter drücken und wenn Gegendruck kommt, mit der eigenen linken Faust die rechte Faust weg schlagen. In dem Moment in dem das <i>Kamae</i> vom Gegenüber nicht mehr vorhanden ist, nach links hinten <i>Hiki-waza</i> .
<i>Omoteosae-men</i>		Während beide aus dem <i>Tsubazeriai</i> gehen wollen das <i>Shinai</i> vom Gegenüber runter drücken und dabei hochkommen und nach links hinten <i>Hiki-waza</i> .

(別図「竹刀の持ち方」)

Wie man das *shinai* hält

