

Was ist Kendo?

Kendo - übersetzt bedeutet das „Der Weg des Schwertes“ und gehört zu den klassischen Disziplinen im Budo. Es ist die moderne Art des ursprünglichen japanischen Schwertkampfes, wie ihn schon die Samurai erlernten und lebten.

Im Training erlernen die Kendoka Technik und Taktik des Schwertkampfes. Dabei steht für uns auch die Entwicklung der Persönlichkeit und Freude an dieser außergewöhnlichen Kampfkunst im Vordergrund. Obwohl Kendo als Sport zählt, steht der Gewinn von Wettkämpfen nicht im Vordergrund. Deswegen kann man in jedem Alter mit dem Kendo-Training beginnen.

Eine Kampfkunst - zwei Disziplinen

Wettkampf und Kata sind die zwei Disziplinen im Kendo.

Mit Shinai und Bogu üben wir realistisch und geschützt Schwertkampf. Das Bambusschwert (Shinai) nimmt den größten Teil der Schlagenergie auf, zusätzlich schützt die Rüstung (Bogu) die Trefferflächen des Kendoka.

Mit dem Bokuto, dem Holzschwert, wird die Kata gekämpft. Hier führen zwei Personen (Lehrer und Schüler) festgelegte Aktionen und Techniken aus. Ziel ist es, diese Formen möglichst flüssig und mit der richtigen inneren Haltung auszuführen.

Im Kendo zählt die innere Einstellung des Kämpfers. Jeder Angriff und jeder Schlag muss mit voller Überzeugung ausgeführt werden. Im Kendo gibt es keine Verteidigungs- sondern nur Angriffs- und Kontertechniken.

Reiho - Die Etikette

Im Kendo legen wir viel Wert auf das richtige Verhalten. Den Trainingspartner mit Respekt behandeln, das Betreten der Übungshalle ohne Schuhe, die Verbeugung zur Begrüßung oder eine kurze Meditationsphase vor und nach dem Training - das ist nur ein Teil der Verhaltensregeln. Sie haben ihre Wurzeln in der japanischen Tradition, sind aber auch aus praktischen Gründen entstanden. Zum Beispiel haben Shinai und Bokuto für uns den Stellenwert richtiger Schwerter. Deswegen darf die Ausrüstung eines anderen nicht ohne Erlaubnis überstiegen oder berührt werden.

Kendo - Eine Kampfkunst für jedes Alter

Geduld, Konzentration und den Willen, an sich zu arbeiten - das sind die einzigen Voraussetzungen, um mit Kendo anzufangen. Deswegen kann Kendo bis ins hohe Alter begonnen und praktiziert werden. Bei uns steht nicht physische Kraft, sondern Schnelligkeit und eine gute Reaktionsfähigkeit im Mittelpunkt. Beides schulen wir durch ein regelmäßiges Training. Kendo interessiert Sie? Dann auf zum Probetraining! Für die ersten Stunden reicht einfache Trainingskleidung. Trainingszeiten und -orte finden Sie unter:

www.kendo-bielefeld-lemgo.jimdo.com

Kendo-Wettkampfgeregeln

Heutzutage wird Kendo als Wettkampfsport betrieben, wobei die traditionellen Aspekte immer noch eine große Rolle spielen. Ein Turnierkampf wird durch das Erreichen von „Punkten“ gewonnen, wobei üblicherweise derjenige gewinnt, der zuerst zwei Punkte erzielt, oder der nach Ablauf der Kampfzeit mit einem Punkt führt. Der Kampf wird auf einer begrenzten, quadratischen Kampffläche ausgetragen. Über die Vergabe von Punkten entscheiden drei Schiedsrichter, die in einem Dreieck um die Kämpfenden positioniert sind, was eine Beobachtung des Geschehens aus verschiedenen Blickwinkeln garantiert. Ein Punkt wird nur dann vergeben, wenn mindestens zwei der Schiedsrichter dafür stimmen.

Um einen Punkt zu erreichen muss ein Kendoka diverse Kriterien erfüllen, die auf die Zeit des echten Schwertkampfes zurückgehen. Das heißt, ein Angriff muss so geführt werden, dass er verschiedene Aspekte eines realistischen Schwerthiebes beinhaltet, wie er traditionellerweise mit einem japanischen Katana ausgeführt wurde. Es reicht daher nicht aus, den Gegner, wie etwa beim Fechten, mit der eigenen Waffe nur zu berühren.

Trefferflächen

Die Angriffsmöglichkeiten sind im Kendo auf vier Trefferflächen begrenzt. Den Kopf, die Handgelenke, den Bauch und den Kehlkopf. Die spezielle Rüstung schützt diese Stellen. Zum Kehlkopf erfolgt ein Stich, die anderen Trefferflächen müssen mit einer schnittartigen Bewegung getroffen werden. Dabei muss mit der richtigen Stelle des Shinai getroffen werden, die der optimalen Schnittfläche eines Schwertes entspricht. Außerdem ist der korrekte Einsatz des gesamten Körpers notwendig, um den Schlag mit ausreichend Energie zu führen. Ein Stampfschritt mit dem vorderen Fuß ist Bestandteil dieser Bewegung.

Des Weiteren hat ein Schrei zu erfolgen, der ebenfalls die Energie des Angriffs steigert und die Absicht des Attackierenden bezeugt. Auch nach erfolgtem Schlag muss der Kämpfer noch aufmerksam sein, die korrekte Haltung bewahren und seinen Gegner im Auge und unter Kontrolle halten. Nur wenn alle diese Aspekte vorhanden sind, wird ein Treffer als valider Angriff gewertet und ein Punkt vergeben.

Bei einem Kendo-Wettkampf wird, wie im Training, auf eine korrekte Etikette geachtet, das heißt die Verhaltensweisen der Teilnehmer (sowohl der Kämpfer wie der Schiedsrichter) unterliegen ritualisierten Normen, deren Ziel, neben einem reibungslosen und sicheren Ablauf, die Respektbekundung den anderen gegenüber und die eigene Ernsthaftigkeit ist.

Nihon-Kendo-Kata

Dies sind von zwei Personen ohne Rüstung ausgeführte Techniken, die bestimmten zeremoniellen Formen, wie beispielsweise das An- und Abgrüßen, unterliegen. Alle von beiden Personen auszuführenden Aktionen sind in Art und Reihenfolge festgeschrieben. Bei den Kata gibt es immer einen Lehrer und einen Schüler. Der Lehrer führt grundsätzlich immer den ersten Schlag aus, der Schüler immer den letzten, der ihn zum „Sieger“ deklariert. Es kommt bei den Kata aber nicht auf das „Gewinnen“ an, sondern auf eine möglichst saubere und flüssige Ausführung der Techniken. Auf dem Torii-Cup wird nun die Kata von den Schiedsrichtern bewertet.

Zwei Katapaare treten gegeneinander an. Die Paarung mit der besseren Ausführung gewinnt diesen Vergleich.

Kontakt: torii.cup@gmx.de
Dojo Lemgo-Lippe e.V.
Thomas Plau



kendo-bielefeld-lemgo.jimdo.com



Torii-Cup

3. OWL-Kendo Mannschaftsturnier mit Rahmenprogramm

Die faszinierende Welt des japanischen
Weg des Schwertes

Am Sonntag, 19.04.2015

ab 10:00 Uhr

Eintritt: frei

Sporthalle der Städtischen Gesamtschule Brackwede
Marienfelder Straße 81, 33649 Bielefeld

Das Rahmenprogramm



SEN RYOKU
Tai Chi Chuan
Fächer- und
Schwertformen



Kyūdo
Der Weg des Bogens
präsentiert von
Peter Kollotzek



Doce Pares Eskrima
mit Hubert Mayr
als Wettkampfsport

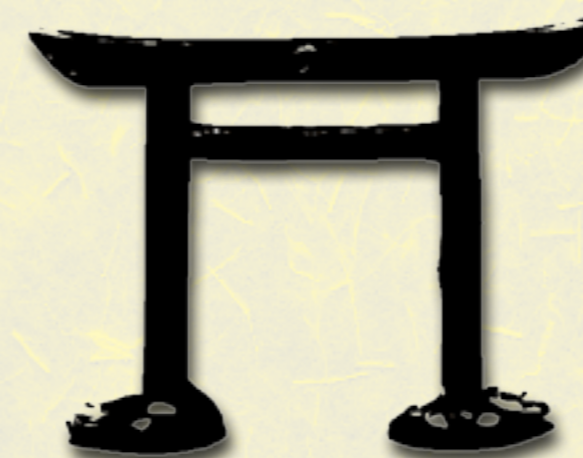
Das Rahmenprogramm



SEN RYOKU
Taiko, traditionelle
japanische Trommler



Karateteam des
Dojo Lemgo-Lippe e.V.
mit Team Kata
und Kumite



Japanische Lebensart
Kendo24