

INHALT

| | |
|---|-----------|
| 1. Einleitung | 8 |
| Grundbegriffe des Kendo; die Geschichte des Kendo und sein Aufstieg zu einer zeitgemäßen Kampfkunst in Japan und im Westen; Rangstufenordnung und Prüfungsanforderungen. | |
| 2. Kendo-Ausrüstung | 16 |
| Die Schwerter: <i>Shinai</i> , <i>Bokuto</i> (<i>Bokken</i>) und <i>Katana</i> ; wie Sie Ihren Kendo-Anzug anlegen und pflegen; wie man das <i>Bogu</i> (die Schutzausrüstung) anlegt; Pflege der Ausrüstung. | |
| 3. Vorbereitung | 28 |
| Wie man das <i>Dojo</i> betritt; Eröffnungsetikette und <i>Mokuso</i> ; Aufwärmübungen und Dehnübungen; Bodenübungen; Hiebtechniken. | |
| 4. Grundlegende Techniken | 38 |
| Wie man das <i>Shinai</i> greift; <i>Chudan no Kamae</i> (die Haltung in mittlerer Position); andere <i>Kamae</i> ; Schrittfolgen; Ziele und Hiebe; Hiebe mit Fußarbeit und Stampfen; <i>Haya-Subari</i> (schnelle Schwingübung); Partnerübungen; <i>Kirikaeshi</i> (fortgesetzte Hiebe). | |
| 5. Waza-Techniken | 54 |
| Eröffnungs-Waza; 21 Techniken des Angriffs und des Gegenangriffs. | |
| 6. Keiko | 72 |
| Fechtübungen; <i>Kakari geiko</i> (voller Angriff); Kendo-Wettkämpfe und Meisterschaften; Signale und Anweisungen des Schiedsrichters. | |
| 7. Kendo no Kata | 78 |
| Standardisierte Fechtübungen; <i>Uchidachi</i> und <i>Shidachi</i> ; Etiquette; Fußarbeit; die ersten drei <i>Kata</i> -Formen. | |
| Graduierungsprüfungen (Shinsa) | 88 |
| Nationale und internationale Kendo-Vereinigungen | 89 |
| Glossar | 92 |
| Index | 94 |
| Bildnachweis | 96 |