

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: *Shinai*, *Bokuto* (*Bokken*) und *Katana*; wie Sie Ihren Kendo-Anzug anlegen und pflegen; wie man das *Bogu* (die Schutzausrüstung) anlegt; Pflege der Ausrüstung.

3. Vorbereitung 28

Wie man das *Dojo* betritt; *Eröffnungsetikette* und *Mokuso*; Aufwärmübungen und Dehnübungen; Bodenübungen; Hiebtechniken.

4. Grundlegende Techniken 38

Wie man das *Shinai* greift; *Chudan no Kamae* (die Haltung in mittlerer Position); andere *Kamae*; Schrittfolgen; Ziele und Hiebe; Hiebe mit Fußarbeit und Stampfen; *Haya-Subari* (schnelle Schwingübung); Partnerübungen; *Kirikaeshi* (fortgesetzte Hiebe).

5. Waza-Techniken 54

Eröffnungs-Waza; 21 Techniken des Angriffs und des Gegenangriffs.

6. Keiko 72

Fechtübungen; *Kakari geiko* (voller Angriff); Kendo-Wettkämpfe und Meisterschaften; Signale und Anweisungen des Schiedsrichters.

7. Kendo no Kata 78

Standardisierte Fechtübungen; *Uchidachi* und *Shidachi*; Etiquette; Fußarbeit; die ersten drei *Kata*-Formen.

Graduierungsprüfungen (Shinsa)	88
Nationale und internationale Kendo-Vereinigungen	89
Glossar	92
Index	94
Bildnachweis	96