

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Die charakteristischen Eigenheiten des Kendo	11
Die Bedeutung des Kendo für den modernen Menschen	12
Nyumon und Dojo	14
Kleidung und Ausrüstung	
Vorschriften über Kleidung und Ausrüstung	15
Kleidung (15) Ausrüstung (16) Die Kendo-Rüstung (16)	
Die Wahl von Kleidung und Ausrüstung	17
Das Keiko-gi (17) Das Hakama (17) Die Rüstung (17) Das Shinai (18)	
Das korrekte Anlegen von Kleidung und Rüstung.....	19
Wie man das Keiko-gi anlegt (19) Wie man das Hakama anlegt (19) Wie das Tare angelegt wird (21) Wie das Do angelegt wird (22) Das Umbinden des Tenugui (23) Das Umbinden der Men-Himo (25) Das Aufsetzen des Men (26) Das Anlegen der Kote (27) Das Zusammenlegen von Keiko-gi und Hakama (27)	
Das Zusammenpacken der Ausrüstung	34
Lagerung des Shinai (34) Verpacken der Rüstung (34) Lagerung in einem eigens dafür bestimmten Schrank (34) Zusammenpacken der Rüstung bei Transport in einem Sack (36)	
Pflege und Reparatur der Ausrüstung.....	37
Pflege des Shinai (37) Festbinden von Sakigawa und Tsuru (38) Festbinden von Tsukagawa und Tsuru (39) Das Binden des Nakayui-gawa (41) Reparaturwerkzeug (43) Die Beseitigung von schadhaften Stellen des Shinai (43) Die Befestigung der Lederschlaufe für das Men-Himo (44) Das Befestigen einer neuen oberen Do-Lederschlaufe (46) Das Befestigen der seitlichen Do-Lederschlaufe (46) Reparaturen am Innenleider schadhafter Kote (49) Das Binden der Kotebänder (50)	
Verhütung von Unfällen durch mangelhafte Kleidung und Ausrüstung.....	50
Keiko-gi (51) Hakama (51) Shinai (51) Kendorüstung (51)	
Kendo - Grundlagen	
Haltung	52
Shizentai (52) Shizen-hontai (52) Migi-(hidari-) Shizentai (52)	
Metsuke.....	53
Die Etikette	53
Begrüßung im Sitzen (54) Begrüßung im Stehen (54)	

Kamae (Grund- und Bereitschaftsstellungen).....	55
Shudan-no-Kamae (55) Jodan-no-Kamae (62) Weitere Kamae-Arten (65) Kamae-Kata (66)	
Osame-Kata (68)	
Ashi-Sabaki (Fußarbeit).....	69
Ayumi-Ashi (69) Okuri-Ashi (70) Hiraki-Ashi (70) Tsugi-Ashi (70)	
Suburi (Bewegen des Shinai)	71
Joge-Buri (71) Naname-Buri (von rechts) (72) Naname-Buri (von links) (73) Men-Uchi (74)	
Grundtechniken.....	75
SCHLAGMETHODIK	
Shomen-Uchi (Men-Schlag)	75
Shomen-Uchi im Sprung (77) Hidari-Men-Uchi (78) Schlagwinkel beim Men-Uchi (80) Migi-Men-Uchi mit Okuri-Ashi (80)	
Kote-Uchi (Unterarmschlag)	81
Wie man korrekt Kote schlägt (81)	
Do-Uchi (Doschlag).....	83
Schlagziel beim Do-Treffer (83) Wie man korrekt Do schlägt (84) Migi-Do-Uchi (84) Hidari-Do-Uchi (85)	
Tsuki (Stoß zur Kehle).....	86
Stoßziel beim Tsuki-Treffer (86) Wie trifft man Tsuki (86)	
VORBEREITUNGEN FÜR OYO-WAZA (ANGEWANDTE TECHNIKEN)	
Uchi-Kaeshi (wiederholte seitliche Men-Schläge)	88
Abwehren von Uchikaeshi (92) Wie empfängt man den Shomen-Schlag (92) Wie pariert man Hidari-Men (92) Wie pariert man Migi-Men (93)	
Maai (Abstand)	94
Atmung und Kakegoe (Schreien)	95
Tai-atari (mit dem Körper zusammenstoßen).....	95
Wie übt man Tai-atari aus (96) Wie wehrt man Tai-atari ab (96) Ausweichen beim Tai-atari (97)	
Tsuba-zeriai (Kreuzung der Shinai im Nahkampf)	98
Das Wegdrücken des gegnerischen Shinai beim Tsuba-zeriai (99) Wie man das Kamae des Gegners von vorn rechts nach links unten zerstört (100) Wie man das Kamae des Gegners von unten nach oben zerstört (100) Wie man das Kamae des Gegners von oben nach unten zerstört (101)	
Oyo-Waza angewandte Techniken.....	103
Shikake-Waza (Angriffstechnik).....	103

Okori-Waza (Schlagtechniken, die ausgeführt werden, wenn der Gegner im Begriff ist, zu schlagen)	105
Debana-Waza	105
Debana-Men (105) Debana-Kote (106)	
Hikibana-Waza	107
Hikibana-Men (107) Hikibana-Kote (108)	
Harai-Waza	109
Harai-Men, nach links oben (110) Harai-Men, nach rechts oben (111) Harai-Men, von oben nach unten (113) Harai-Kote (115) Harai-Do (117) Harai-Tsuki (119)	
Renzoku-Waza	121
Vom Kote zum Men (122) Vom Kote zum Do (123) Vom Men zum Do (125) vom Tsuki zum Men (127) Vom Tsuki zum Kote (129) vom Kote über das Men zum Do (130)	
Hiki-Waza	133
Hiki-Men (134) Hiki-Kote (135) Hiki-Do (136)	
Kataste-Waza	137
Kataste-Migi-Men (137)	
Oji-Waza (Kontertechniken)	138
Nuki-Waza	140
Men-nuki-Do (141) Men-nuki-Men mit rechtem Schritt (142) Men-nuki-Men mit linkem Schritt (143) Men-nuki-Kote (144) Kote-nuki-Men (145)	
Kaeshi-Waza	147
Men-kaeshi-Migi-Men (148) Men-kaeshi-Migi-Men (149) Kote-kaeshi-Men (152) Do-kaeshi-Men (154) Kataste-Migi-Men-kaeshi-Hidari-Do (156)	
Suriage-Techniken	158
Men-suriage-Men — mit rechtem Schritt (158) Men-suriage-Men — mit linkem Schritt (160)	
Men-suriage-Migi-Do (162) Men-suriage-Kote (164) Kote-suriage-Men (166) Tsuki-suriage-Men (168)	
Uchijotoshi-Techniken	170
Kote-uchijotoshi-Men (170) Do-uchijotoshi-Men (173)	

Nihon-Kendo-Kata

Die Entstehung der Kataformen	175
Die Geschichte der Nihon-Kendo-Kata	175
Regeln, die beim Trainieren der Nihon-Kendo-Kata zu beachten sind	176
Vereinheitlichung der Ausdrücke	177
Benennungen der Einzelteile des Schwertes	178
Nihon-Kendo-Kata	179
Gruß zu Beginn und Ende (179) O-Dachi (7 Übungen) (180) Ko-Dachi (Kurzschwert) (190)	
Ko-Dachi Sanbon (3 Kurzschwertübungen) (190)	

Das Kendo-Training — Das Geheimnis des Erfolges

Junbi-Undo (Vorbereitungstraining)	197
Welchem Zweck dient das Vorbereitungstraining (197) Merkmale eines guten Vorbereitungstraining (197) Durchführungshinweise (198) Aufbau des Vorbereitungstrainings(199)	
Übungsspiele.....	199
Allgemeine Lockerungs- und Flexibilitätsübungen (199) Leichte sportspezifische Belastungen — Übungen ohne Shinai (203) Intensivere sportspezifische Belastungen — Übungen mit Shinai (204)	
Hokyo-Undo — Stärkungstraining.....	208
1. Schnelligkeitstraining (208) 2. Schnellkraftübungen (211) 3. Muskelkraftübungen (214)	
4. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (214) 5. Übungen zur Verbesserung der Ausdauer (216)	
Die Methode zum Erlernen des Kendo	217
Kiso-geiko - Elementarübungen	218
Yakusoku-geiko — verabredetes Training	218
Sogo-geiko — vereinbartes Training	219
Shiai-geiko — Wettkampftraining	222
Tokubetsu-geiko — Spezialtraining	223
Die Zusammensetzung der Kendo-Techniken	223
Sinn und Ziel des Wettkampfes.....	226
Gesichtspunkte, die beim Wettkampf zu beachten sind	226
1. Vor dem Kampf (226) 2. Während des Kampfes (227) 3. Nach dem Kampf (229)	
Ausspracheregeln für japanische Wörter	230
Anmerkung zur Übersetzung.....	230
Wörterverzeichnis	231