

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Die charakteristischen Eigenheiten des Kendo</b> .....	11
<b>Die Bedeutung des Kendo für den modernen Menschen</b> .....	12
<b>Nyumon und Dojo</b> .....	14
 <b>Kleidung und Ausrüstung</b>	
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 schadhafte 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 Innenleder 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)	
 <b>Kendo - Grundlagen</b>	
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)	

<b>Grundtechniken</b> .....	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)	

<b>Oyo-Waza angewandte Techniken</b> .....	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)	
Katate-Waza.....	137
Katate-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-Do (148) Men-kaeshi-Migi-Men (149) Kote-kaeshi-Men (152) Do-kaeshi-Men (154) Katate-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)	
Uchiotoshi-Techniken .....	170
Kote-uchiotoshi-Men (170) Do-uchiotoshi-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 Vorbereitungs- training (197) Durchführungshinweise (198) Aufbau des Vorbereitungstrainings(199)	
Übungsspiele.....	199
Allgemeine Lockerungs- und Flexibilitätsübungen (199) Leichte sportspezifische Belastun- gen — 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)	
<b>Die Methode zum Erlernen des Kendo</b> .....	217
Kiso-geiko - Elementarübungen .....	218
Yakusoku-geiko — verabredetes Training .....	218
Sogo-geiko — vereinbartes Training .....	219
Shiai-geiko — Wettkampftraining .....	222
Tokubetsu-geiko — Spezialtraining .....	223
<b>Die Zusammensetzung der Kendo-Techniken</b> .....	223
<b>Sinn und Ziel des Wettkampfes</b> .....	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
<b>Wörterverzeichnis</b> .....	231