

INHALTSVERZEICHNIS

Liste der Illustrationen	8
Vorwort	11
Einleitung	13
Die Kendo-Tradition	17
Anfänge, Entwicklung einer Kunst	19
Bushi und Bushido	21
Das Zeitalter der großen Schwertfechter	30
Die Verfeinerung des Kendo	43
Modernes Kendo	47
Die Kendo-Ausrüstung und Grundregeln	56
Dojo oder Fechtthalle	56
Vorschriften für den Fechtraum, Die Kendo-Etikette	59
Das Shinai	60
Die Kleidung und wie sie getragen wird	62
Die Treffstellen	69
Kendo-Wettkampffregeln	71
Kendo-Grundübungen und -Techniken	73
Vorbereitung zum Training	73
Grundstellungen: Kamai	78
Das Ergreifen des Shinai	83
Die Fußarbeit und die Bewegungen des Shinai: Suburi	87
Grundschnitte	90
Der Kote-Treffer	94
Der Men-Angriff, Der Yoko-Men-Angriff	95
Der Do-Angriff	97
Der Tsuki-Stich, Kirikaeshi	101
Ein Treffer aus der Jodan-Stellung	103
Tsuba-Zeriai, Aiuchi-Treffer, Nito	105
Der Hidari-Kote-Treffer beim Nito-Angriff	108
Der Men-Angriff gegen die Jodan-Stellung	110
Das Ende der Übungsstunde	111
Angriffs- und Verteidigungstechniken	113
Anwendung: Shikaki-Waza, Harai-Waza	113
Nidan-Waza	116

Debana-Waza	118
Miki-Waza	120
Katsugi-Waza, Jodan-Waza	121
Katate-Waza, Oji-Waza	122
Suriage-Waza	123
Uchiotoshi-Waza	126
Kaeshi-Waza, Nuki-Waza	127
Training	129
Grundtraining, Einzeltraining	129
Treffertraining	130
Freies Training, Trainingsmethoden	131
Verschiedene Trainingsprobleme	133
Wörterverzeichnis	138
Bibliographie	145