

Anleitung für die Kendo Rüstungen

Handhabung und Pflege von Shinai, Kendokleidung und Rüstung



(Vielfältigung dieses Buches ist unzulässig)

INHALT

Vorwort Kendo ohne Gefahr.....	1
1. Das Shinai (chikutou)竹竹刀	
1-1 Allgemeine Beschreibung (Gewicht und Länge).....	2
Shinai-Pflege nach jedem Training nicht vergessen !.....	3
☞ Zur Kenntnis: Über das Shinai.....	3
1-2 Shinai auseinander bauen.....	5
1-3 Splitter entfernen.....	6
1-4 Gebrauchte Shinai-Teile zusammen bauen.....	7
1-5 Sakigawa (Leder-Spitze) zusammenbauen.....	8
1-6 Tsuru (Schnur) zusammen binden.....	9
1-7 Das Binden der Nakayui (Lederschnur).....	12
1-8 Tsuba und Tsubadome.....	13
1-9 Wie man das Shinai trägt.....	13
☞ Zur Kenntnis: Shinai / Bokutou Bokken (Holzschwert) / Katana (Schwert).....	14
2. Das Kendogi (Jacke) 剣道衣	
2-1 Allgemeine Beschreibung.....	15
☞ Zur Kenntnis: Warum Baumwolle, warum Indigo-blau?	15
2-2 Anziehen.....	16
2-3 Waschen.....	16
2-4 Zusammenfalten.....	17
3. Das Hakama (Hosenroc) 袴 袴	
3-1 Allgemeine Beschreibung.....	18
☞ Zur Kenntnis: Interessantes über das Hakama.....	18
3-2 Anziehen.....	19
3-3 Zusammenfalten.....	20
3-4 Waschen.....	21
4. Das Tare (Lendenschu) 垂 垂	
4-1 Allgemeine Beschreibung.....	22
Nafuda (Namenschild).....	22
4-2 Anziehen.....	23
4-3 Pflege.....	23
5. Das Do (Brustschut) 胴 胴	
5-1 Allgemeine Beschreibung.....	24
☞ Zur Kenntnis: Shokkou.....	25
5-2 Anziehen.....	26
5-3 Pflege.....	30
6. Das Men (Helm) 面 面	
6-1 Allgemeine Beschreibung.....	31
Men-Chichikawa binden.....	32
Wie das Men hergestellt wird.....	32
6-2 Tenugui (Kopftuch) anziehen.....	33
6-3 Men anziehen.....	36
6-4 Pflege.....	38
Menhimo abschneiden.....	38
7. Die Kote (Schutz-Handschu) 小 手 手	
7-1 Allgemeine Beschreibung.....	39
7-2 Anziehen.....	40
7-3 Ausziehen.....	40
7-4 Pflege.....	40
7-5 Wechseln der Kote-Himo (Kote-Schnur).....	41
8. Bogu-Sack (Rüstungssa) 防 具 袋 袋	
8-1 Allgemeine Beschreibung.....	44
8-2 Rüstung einpacken.....	44
8-3 Rüstung auspacken.....	44
☞ Zur Kenntnis: Rüstung aufhängen.....	45
9. Glossary	46
Zum Schluß	47

Vorwort

Kendo ohne Gefahr

Um Kendo gefahrlos trainieren zu können, ist es ein Muss, das Shinai und die Rüstung richtig zu pflegen. Wir haben diese Anleitung geschrieben, damit man einfacher verstehen kann, wie man seine eigene Kendosachen richtig pflegt.

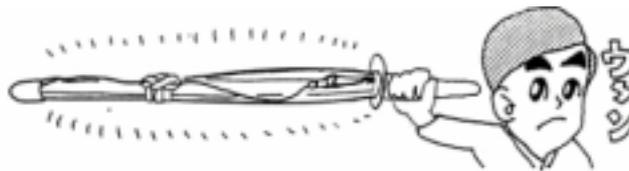
Wenn man mit dem Shinai schlägt, sieht ein Treffer wie auf dem linken Bild aus, oder manchmal auch wie auf dem rechten (was allerdings nicht unbedingt richtig ist).



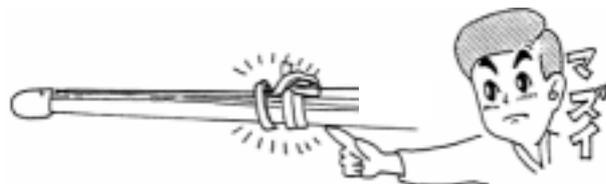
ABER! Wenn das Shinai gebrochen ist,



Oder wenn das Tsuru (die Schnur) zu locker ist,



Oder wenn das Nakayui (das Lederband) zu locker ist,



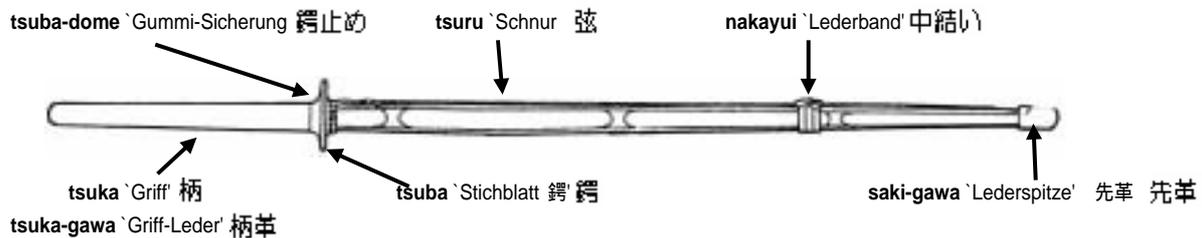
kann man den Gegner verletzen. In der Vergangenheit passierten Unfälle, weil eine Strebe des Shinais das Sakigawa (die Lederspitze) durchgestochen hat. Es gab Todesfälle und Fälle, bei denen Leute blind geworden sind.



Bitte die Rüstung und das Shinai richtig pflegen !

1. Shinai (Chikuto) 竹刀

1-1 Shinai – Gewicht und Länge



Um Bambusstreben herzustellen, schneidet man ca. 10cm über dem Boden den Bambus in einer Länge von 130cm ab, so dass man damit 5 Bambusknoten hat. Danach werden sie (meistens unter Verwendung von Chemikalien) richtig ausgetrocknet, dann senkrecht in 6-8 Teilen geschnitten. Dadurch entstandenen Streben werden mit Hitze in eine gerade Form abgeändert, das dickste Teil der Strebe wird etwas abgeschliffen, und danach werden die jeweils 4 Streben zusammengebaut.

Da ein Shinai aus Naturmaterial gemacht wird, sollte man beim Shinaikauf auf folgende Punkten achten: 1) Länge und Gewicht 2) Gleichgewicht (ob die Spitze schwerer ist oder die Griffseite schwerer ist) 3) Form (z.B. ob die Streben dick sind, ob die Spitze dünn oder dick ist, usw.), und noch auf 4) Zubehör wie Tsukagawa und Nakayui (es gibt zwei verschiedene Lederarten, eines heißt Gintsuki-Leder, dessen Außenseite glatt ist, und aus andere heißt Toko-Leder, dessen Außenseite rau ist). Empfohlen ist das Gintsuki-Leder, das auch etwas fester ist als Toko-Leder.

Größe : Das Gewicht und die Länge des Shinai sind von ZNKR in ‚Kendo Shiai und Shimpan-Regelung‘ vom 01.04.1999 im Kapitel 3-2 festgelegt (s.Tabelle). Die geregelte Länge (Einheit : cm) bedeutet die komplette Shinai-Länge inklusive Zubehör, das geregelte Gewicht (Einheit : gm) bedeutet das vom kompletten Shinai ohne Tsuba.

Beim Sakigawa bedeutet es den Mindest-Durchmesser (in mm).

	Geschlecht	Bis 6.Klasse			7.-9. Klasse	10.-12. Klasse	Studenten/Erwachsene		
		Ittou (ein-Schwert-)Kämpfer						Nitou (2-Schwerter-) Kämpfer	
								Langschwert	Kurzschwert
Länge max in cm	M+W	99	105	111	114	117	120	114	62
Gewicht Min in g	M	260	280	370	440	480	510	440	280 ~ 300
	W				400	420			
*) saki-gawa	M				25	26	26	25	24
	W				24	25	25	24	24
Üblicher Name des Shinai		Sabuni (3-shaku-sun)	Sabuyon (3-shaku-4-sun)	saburoku (3-shaku-6-sun)	sannana (3-shaku-7-sun)	sanpachi (3-shaku-8-sun)	sanku (3-shaku-9-sun)	sannana (3-shaku-7-sun)	

Bemerkung 1: Die Zahlen für Grundschüler sind nur eine Empfehlung und keine offizielle Regelung von ZNKR.

Bemerkung 2: shaku und sun sind alte japanische Einheiten : 1 sun = 3,03 cm 1 shaku = 10 sun

Shinai Pflege nach jedem Training nicht vergessen !

Bitte selbst pflegen (bei Kindern bitte die Eltern mithelfen)

Als Kendoka sollte man selbst das Shinai pflegen können, denn das Shinai geht relativ schnell kaputt. Nach jedem Training, bevor man das Shinai wieder wegpackt, sollte man das Shinai kontrollieren und eventuell die Splitter herausnehmen oder die abgebrochenen Streben wechseln, damit man bei dem nächsten Training immer ein sauberes Shinai benutzen kann.

Auch wenn man nur einmal trainiert hat, kann der Bambus durch das Mengane (Metallgitter des Men) stechen oder durch einen Stoß kaputt gehen. Dies liegt nicht an dem Hersteller. Man muss schon beim Einkauf darauf achten, ob das Shinai kein Riss oder kein Loch hat. Bevor man ein neues Shinai benutzt, sollte es man auf alle Fälle auseinanderbauen und die Streben etwas schleifen oder mit Wachs oder mit Shinai-Öl darauf streichen, dass sich die Bambusse gegeneinander besser reiben. Dadurch wird das Shinai gegen den Stoß beim Aufprallen und die Rüstung belastbarer. Es ist nicht schlecht, gleich seinen eigenen Namen z.B. auf dem Griff des neuen Shinai darauf zu schreiben.

- 1) Wenn man ein ganz neues Shinai benutzt, kann bereits nach einmaliger Benutzung das Tsuru und/oder das Lederband nachspannen.
- 2) Shinai sind nicht unbegrenzt aufbewahrbar. Auch wenn man das Shinai noch nicht benutzt hat, kann älterer Bambus schlecht und brüchig werden. Wenn man über ein Jahr ein Shinai ohne Pflege stehen gelassen hat, geht es schneller kaputt. Brüchige Shinai dürfen nicht mehr fürs Training oder für Kämpfe benutzt werden.

„Tenchi-Gaeshi“ : Wenn man die Schneideseite öfter mal repariert hat, und deren Bambusstrebe dünn geworden ist, kann man die obere Strebe auf die Schneideseite bringen. Das nennt man in Japan „Tenchi (Himmel und Erde)-Gaeshi“.

Wenn eine Strebe abgebrochen ist, kann man auch mit einer anderen Strebe tauschen.

Zur Kenntnis

Über das Shinai – Was für einen Bambus ist das?

Die meisten verkauften Shinai wurden aus Keichiku-Bambus aus Taiwan gemacht. Man kann das ganze Jahr durch die Bambusse, die 7-8 cm Durchmesser haben, abschneiden. Keichiku-Bambus hat viele dünne Fiber-Streifen, die den Bambus fester macht und länger haltbar macht. Auf der anderen Seite, im Vergleich mit Madake lässt er sich einfacher brechen und bekommt auch schneller Splitter. Dies kommt daher, dass der Bambus bei der Import-Quarantäne einmal gekocht und danach schnell ausgetrocknet werden muss. Dadurch verliert er natürliche Feuchtigkeit und Öl, weswegen er leichter Splitter bekommt.

Es gibt auch Shinai aus Madake-Bambus, das aber viel teurer ist. Man schneidet Madake-Pflanzen zwischen Oktober und Februar ab, wenn sie gerade 3-4 Jahre gewachsen sind und einen Durchmesser von 8-12cm haben. Er wächst in Japan, wo es vier Jahreszeiten gibt, d.h. wo das ganze Jahr durch verschiedene Temperaturen und Feuchtigkeiten herrschen. Das macht den Bambus dicht und elastisch. Wenn man ein echtes Madake-Shinai hat, kann man schnellere und schärfere Techniken machen, schafft auch Men-Schläge vom großen Abstand, usw. Leider ist der Bambus selbst weicher als der Keichiku-Bambus und hat deswegen den Nachteil, dass er von alleine schneller kaputt geht.

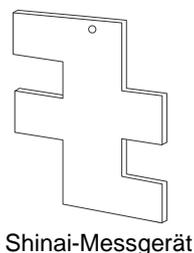
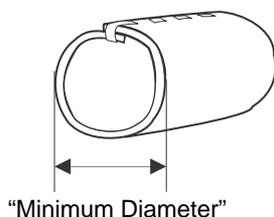
Es gibt auch einen Mosochku-Bambus, der gut aussieht aber nicht fürs Shinai geeignet ist. Er ist nicht elastisch genug. Es gibt auch noch künstliche Shinai oder Karbon-Shinai, die länger halten, aber man soll bei Nutzung immer wissen, dass sie keine echte Bambusse sind und dass sie daher anders behandelt werden sollen.

Wie ist der Durchmesser des Shinai geregelt?

Am 10.11.1998 hat AJKF (Alle Japanische Kendo Föderation) oder ZNKR (Zen-Nihon-Kendo-Renmei) eine Richtlinie für die Übungsleiter veröffentlicht, um Unfälle durch Shinai zu verhüten. Die folgenden Punkte sind neu geregelt:

1) Das Nakayui sitzt in dem ersten Viertel des ganzen Shinai, 2) die Länge des Sakigawa ist min. 50mm, 3) der Min. Durchmesser des Sakigawa wurde auch jeweils zum 01.04.1999 in der ZNKR-Kendo-Shiai-und-Shimpan-Regelung neu festgelegt. Hier wird der Durchmesser an der schmalsten Stelle mit der Schablone gemessen wie in der Abbildung gezeigt.

Früher wurden die Shinai nur von den Handwerkern mit einer Standarddicke hergestellt, so dass es weniger Probleme gab, aber mittlerweile gibt es auch Maschine-gemachte Shinai, deren Strebe manchmal etwas schwächer und dünner sind. Mit denen besteht die Gefahr, mit der die Strebe zwischen die Mengane (Metalglitter des Men) herein zu stechen. Der von ZNKR festgelegte Durchmesser des Sakigawa ist so ausgerechnet worden, dass die Spitze auch nicht durch den größten Abstand der Mengane, 15mm, durchkommt. ZNKR hat dafür auch einen Plastik-Messgerät erfunden, mit dem man die Sakigawa-Länge einfach kontrollieren kann. Es gibt 3 Messeinheiten, einmal für 24mm (Jungen-Shinai unter 3.6, Mädchen-Shinai unter 3.7), einmal für 25mm (Jungen-Shinai 3.7, Frauen-Shinai 3.8/3.9) und für 26mm (Männer-Shinai 3.8/3.9).



Was ist ein gutes Shinai?

Egal aus welchem Bambus, das Shinai sollte fest und elastisch sein.

Wenn man das Shinai leicht auf dem Boden drückt wie in der Abbildung, sollte es sich ungefähr am Monouchi oder am Nakayui mit etwa Spannung biegen. An dieser Biegung überträgt sich die Kraft des Schlages auf den Trefferpunkt herausläuft. Bei einem „schwachen“ Shinai ist

- 1) die Biegung zu nah am Griff
- 2) die Außenseite des Griffes zu dünn
- 3) im Vergleich zum dicken Teil der Griff zu dünn, und das Shinai selbst zu leicht.

Wenn man mit einem solchen „schwachen“ Shinai schlägt, verwandelt sich das Shinai ab dem Biegungspunkt, d.h. ungefähr ab dem Griff, in ein Stock, durch den ein fester Stoß, gegen den man sich nicht durch die Rüstung schützen kann. Mit einem solchen Shinai passiert es öfter, dass die Strebe durch die Mengane durchsticht. Man kann sich auch seine eigene Handgelenke oder Ellbogen verletzen.



Shinai ist die Seele des Kendoka

Wenn man das Shinai pflegt oder repariert, soll man es von ganzen Herzen aus machen. Das ist die Seele eines Samurai. Das zeugt auch den Respekt vor den anderen Leuten (dass man diese nicht verletzen will) sowie den Respekt vor dem Shinai sowie vor der Rüstung.

1-2 Shinai auseinander bauen

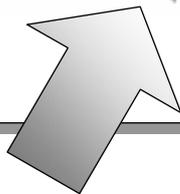
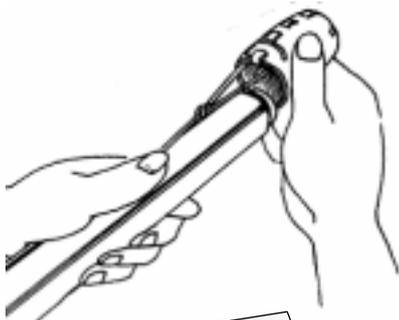
1) Das Nakayui (Lederband) abmachen.



2) Das Tsuru (Schnur) unten abmachen.



3) Das Sakigawa (Lederspitze) abnehmen, dabei die Spitze etwas drücken, so dass das Saki-Gomu (der Gummi-Stopper) mit herauskommt.

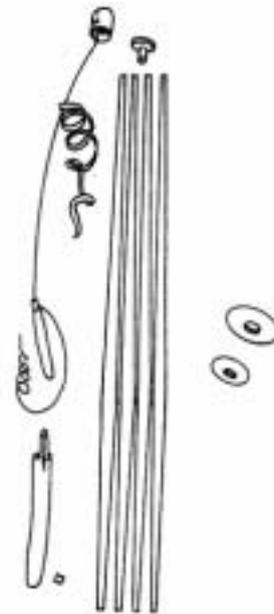


4) Das Tsukagawa (Griff) vom Shinai abziehen.



5) Alles auseinander legen.

Das Shinai muss man immer auseinander bauen, wenn man eine Strebe nachschleifen, reparieren oder austauschen muss.

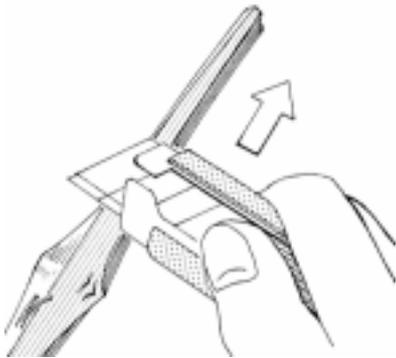


1-3 Splitter entfernen

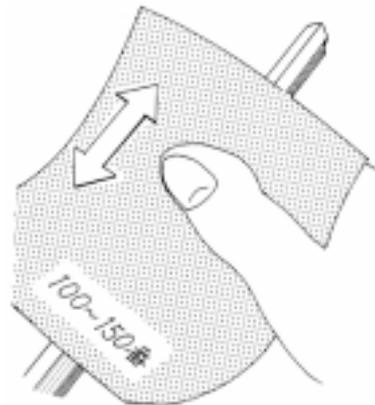
1) Wenn am Shinai kleinere Absplitterungen sind, wie unten in der Abbildung ersichtlich, ist dies gefährlich, denn die Splitter können durch die Kendo-Anzüge stechen oder ins Auge kommen. Man muss sie daher sofort entfernen.



2) Erst baut man das Shinai auseinander. Zum Schleifen kann man ein Messer, eine Porzellanscherbe oder ein Shinaimesser nehmen. Dieses an den Bambus anlegen und von innen nach außen (in Pfeilrichtung) die Splitter weg-schneiden. Wenn man versucht anders herum zu schneiden, wird der Messer immer im Bambus stecken bleiben.



3) Man kann ein Schleifpapier oder ein Tuch nehmen, um die Oberfläche glatt zu polieren. Danach schmiert man Wachs oder (Pflanzen-)Öl oder Vaseline darauf, damit die Streben besser gegeneinander reiben. Dadurch brechen die Shinaistreben nicht so einfach.



Achtung : gebrochene (egal wie) Streben dürfen nicht benutzt werden. Diese darf man auch nicht mit Tapes zusammen binden, um sie weiter zu benutzen.

