

## Kendo Techniken

1. Grundtechniken: Kihon - waza
2. Offensiv-Techniken: Shikake - waza
3. Konter-Techniken: Oji - waza



1. **Men-uchi (shomen-uchi)**  
**Kote-uchi**  
**Do-uchi**  
**Tsuki**
  
2. Angriffstechniken, die eine Ablenkung/einen Fehler, ein Ungleichgewicht oder einen ungeschützten Moment des Gegners ausnutzen.  
**Harai-waza** ("Weg frei machen")  
Harai Men  
Harai Kote  
**Uchi-Otoshi-waza**  
Uchi-Otoshi Men  
**Debana-waza** ("Gegnerangriff zuvorkommen" - Okori Waza)  
Men Debana Kote  
Men Debana Men  
**Hiki-waza** ("Tsuba-zeriai")  
Men Hiki Men  
Men Hiki Kote  
Men Hiki Do  
**Ni(san)dan-waza** (Zwei/Drei-Schlag Techniken)  
Kote Men
  
3. Man kommt den Attacken des Gegners entgegen und startet sofort einen Gegenangriff  
**Nuki-waza** (Ausweichen)  
Men Nuki Do  
Kote Nuki Men  
**Kaeshi-waza** (Gegenseite Angriff - Oji Waza)  
Men Kaeshi Do  
Kote Kaeshi Men  
**Sureage-waza** (Gleiche Seite Angriff - Oji Waza)  
Kote Sureage Kote  
Men Sureage Men  
Kote Sureage Men  
**Jodan-waza** (aus Jodan-no-kamae)

\*\*\*

s. Das grosse Kendo Handbuch (KENDO-WORLD.NET)

## Bedeutung der Kamae-Formen

(s. Kendo24)

### **Chudan No kamae: Wasser** (Mittlere Stellung)

Chudan ist die grundlegendste aller Kamae-Formen.

Sie ist vielfältig verwendbar, sowohl im Angriff, als auch in der Verteidigung.

**Wasser löscht Feuer!**



### **Jodan No Kamae: Feuer** (Obere Stellung)

Feuer steht für die alles verzehrende Kraft.

Jodan ist vorrangig eine Angriffs-Kamae.



### **Gedan No Kamae: Erde** (Untere Stellung)

Gedan ist sehr defensiv.

Erde bedeckt Wasser, damit ist Gedan gut gegen Chudan einsetzbar.



### **Hasso No Kamae: Holz** (Mittlere Stellung-Tsuba in Brusthöhe)

Hasso bedeutet, daß aus dieser Kamae acht verschiedene Trefferzonen (Nacken, Schulter,...) erreicht werden können.

Hasso steht auch für die acht Transformationen des Buddha.



### **Wakigamae: Gold** (Untere Stellung-Schwert versteckt)

Wakigamae ist Yang. Hasso ist Yin.

**Gold siegt über Holz.**

Gold steht für versteckte Kostbarkeiten, die man in ihrer Vielfalt nutzen kann.



### **Seigan No Kamai** (Modifizierte Mittlere Stellung)

bei der 5. Kata Form - gegen Jodan - zielt auf linke Kote des Jodan Gegners (ähnelt Chudan No Kamae)

\*\*\*

Bilder siehe BestKendo.com

## Seme - Grundlegende Techniken

(s. Kendo24)

Ein kleines Wort im Kendo mit großer Bedeutung .... Seme!

Ein japanisches Sprichwort bringt uns dessen Bedeutung näher:

**Katte ute; utte katsuna** - Gewinne, dann schlage; Schlage nicht um zu gewinnen.

Sprich: Du mußt versuchen, Deinen Gegner schon vor dem Ausführen Deines Schlages zu besiegen. --- Aber wie, er will ja schließlich gleiches erreichen.... ;)

Seme ist ein Weg, ein starkes Kiai und Kensen unseres Gegners zu brechen, also den Weg für den Sieg zu bereiten. Daraus wird sich eine Schlaggelegenheit ergeben. Man muß versuchen, durch die eigene Stärke seinen Gegner in eine der Vier Schwächen zu versetzen:

**Furcht, Erschrecken, Zweifel oder Täuschung.**

Wege dahin gibt es verschiedene. Bedränge Deinen Gegner mit starkem Kiai, schlage sein Shinai zur Seite, drehe es aus der Mitte heraus oder lenke seinen Schlag ab.

Die Folge muß aber immer gleich sein: Sobald das Kensen des Gegners bekämpft ist, mußt Du zuschlagen, ohne zu zögern!

### Techniken, das Kensen des Gegners abzulenken

**Fureru:** Durch leichtes Berühren des Kensen versucht man zu erfahren, wie der Gegner reagiert, ob er entschlossen ist oder zweifelt. Durch Druck versucht man, den Zweifel zu vermehren.

**Osaeru:** Man versucht, das Shinai des Gegners mit dem eigenen Shinogi zu bedecken, besonders in Momenten in denen der Gegner sich bewegt oder zu einem Schlag ansetzt.

**Hajiku:** Durch einen knappen Schlag versucht man, den Schlagansatz des Gegners zu stören.

**Uchiotoshi:** Durch herunterschlagen des gegnerischen Shinais versucht man, mit dem eigenen die Mitte zu erobern und zu schlagen.

**Harai:** Durch diagonales Ausholen bringt man das Shinai des Gegners aus der Mitte und schlägt umgehend zu.

**Makiotoshi:** Das Herausdrehen des gegnerischen Shinai aus der Mitte bietet sich an, wenn der Gegner das Shinai sehr fest hält.

### Datotsu ist meist in folgenden Fällen erfolgreich:

> **Men:** Wenn das gegnerische Kensen niedrig ist, oder seitlich steht

> **Kote:** Wenn das gegnerische Kensen hoch oder links steht

> **Do:** Wenn die Hände des Gegners leicht erhoben sind, oder das Chudan-no-kamae weit nach vorn gestreckt ist

> **Tsuki:** Wenn das gegnerische Kensen niedrig oder rechts steht

\*\*\*

Kensen - Shinaispitze Datotsu - Schlag
---

## Abstände im Kendo (Maai)

### Issoku-Itto-no-ma-ai (uchima)

Bedeutet: "Ein Schritt, ein Schlag"

Bei dieser Distanz berühren sich die Kensen und es sollte einem möglich sein mit einem Schritt vorwärts zu schlagen, oder mit einem Schritt rückwärts auszuweichen. Das ist die wichtigste Distanz im Kendo, da man in Position zum Angriff ist, aber doch noch geschützt.

### Toi/to-ma-ai (toma)

Die große Entfernung.

Die Kensen sind hier weiter von einander entfernt.

Die Distanz um einen Schlag zu schlagen ist größer als ein Schritt.

Es ist ein sicherer Abstand und es ist schwerer zu schlagen.

### Chikai/Chika-ma-ai (chikama)

Der nähere Abstand.

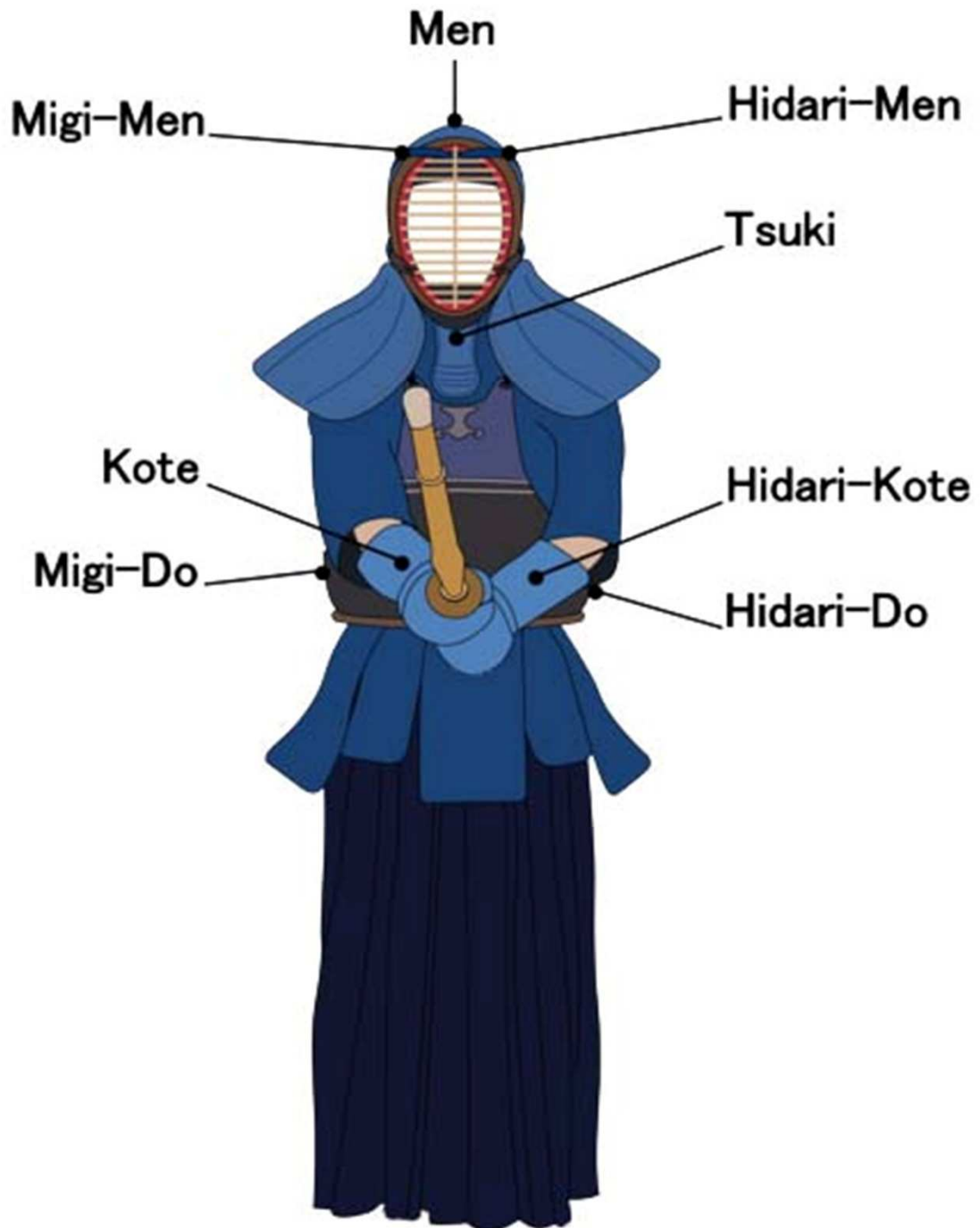
Die Shinai sind bei der Nakayui gekreuzt, somit ist es schwerer zu schlagen.

Wenn man ein Anfänger ist sollte man bei dieser Distanz aufpassen, denn es ist ein gefährlicher Abstand für Unerfahrene, aber ein sicherer Abstand für erfahrene Kendoka.

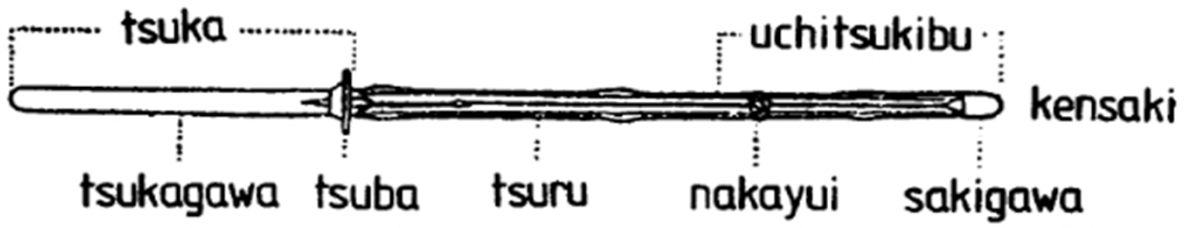
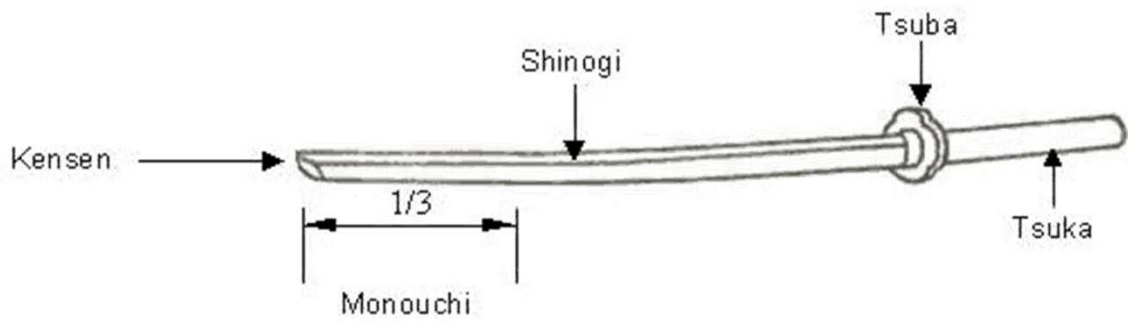
### Tsuba-zeriai

Tsuba-an-Tsuba-Abstand

## Kendo Trefferflächen



# Schwerter



Shinai aus Bambus

