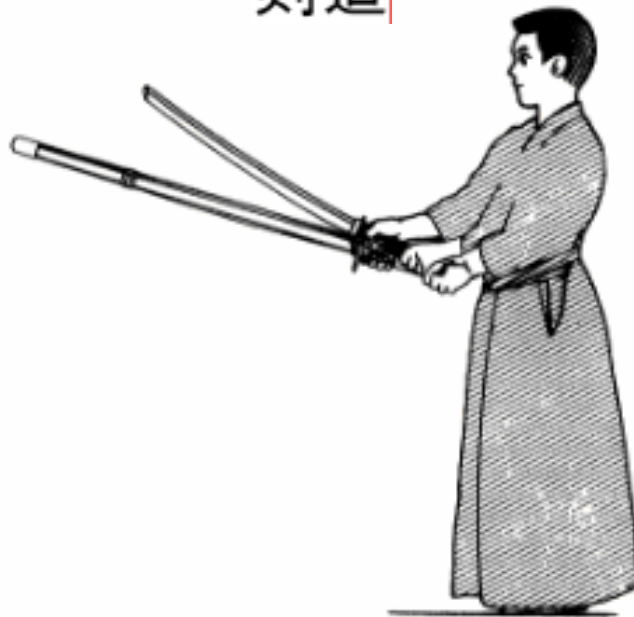


# Anleitung für die Kendo Rüstungen

Handhabung und Pflege von Shinai, Kendo-Kleidung und Rüstung

剣道



(Vielfältigung dieses Buches ist unzulässig)

# INHALT

<b>Vorwort</b> Kendo ohne Gefahr.....	2
<b>1. Das Shinai</b> 竹刀	
1-1 Allgemeine Beschreibung (Gewicht und Länge).....	5
Shinai-Pflege nach jedem Training nicht vergessen !.....	6
☞ Zur Kenntnis: Über das Shinai.....	6
1-2 Shinai auseinander bauen.....	8
1-3 Splitter entfernen.....	9
1-4 Gebrauchte Shinai-Teile zusammen bauen.....	10
1-5 Sakigawa (Leder-Spitze) zusammenbauen.....	11
1-6 Tsuru (Schnur) zusammen binden.....	12
1-7 Das Binden der Nakayui (Lederschnur).....	15
1-8 Tsuba und Tsubadome.....	16
1-9 Wie man das Shinai trägt.....	16
☞ Zur Kenntnis: Shinai / Bokutou (Holzschwert) / Katana (Schwert).....	17
<b>2. Das Kendogi (Jacke)</b> 剣道衣	
2-1 Allgemeine Beschreibung.....	18
☞ Zur Kenntnis: Warum Baumwolle, warum Indigo-blau? .....	18
2-2 Anziehen.....	19
2-3 Waschen.....	19
2-4 Zusammenfalten.....	20
<b>3. Das Hakama (Hosenrock)</b> 袴	
3-1 Allgemeine Beschreibung.....	21
☞ Zur Kenntnis: Interessantes über das Hakama.....	21
3-2 Anziehen.....	22
3-3 Zusammenfalten.....	23
3-4 Waschen.....	24
<b>4. Das Tare (Lendenschutz)</b> 垂	
4-1 Allgemeine Beschreibung.....	25
Nafuda (Namenschild).....	25
4-2 Anziehen.....	26
4-3 Pflege.....	26
<b>5. Das Do (Brustschutz)</b> 胴	
5-1 Allgemeine Beschreibung.....	27
☞ Zur Kenntnis: Shokkou.....	28
5-2 Anziehen.....	29
5-3 Pflege.....	33
<b>6. Das Men (Helm)</b> 面	
6-1 Allgemeine Beschreibung.....	34
Men-Chichikawa binden.....	35
Wie das Men hergestellt wird.....	35
6-2 Tenugui (Kopftuch) anziehen.....	36
6-3 Men anziehen.....	39
6-4 Pflege.....	41
Menhimo abschneiden.....	41
<b>7. Die Kote (Schutz-Handschuhe)</b> 小手	
7-1 Allgemeine Beschreibung.....	42
7-2 Anziehen.....	43
7-3 Ausziehen.....	43
7-4 Pflege.....	43
7-5 Wechseln der Kote-Himo (Kote-Schnur).....	44
<b>8. Bogu-Sack (Rüstungssack)</b> 防具袋	
8-1 Allgemeine Beschreibung.....	47
8-2 Rüstung einpacken.....	47
8-3 Rüstung auspacken.....	47
☞ Zur Kenntnis: Rüstung aufhängen.....	48
<b>Zum Schluß</b> .....	49

# 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,

**Bitte die Rüstung und das Shinai richtig pflegen !**

# 1. Shinai 竹刀

## 1-1 Shinai Gewicht und Länge

tsuba-dome `Gummi-Sicherung' 鐔止め      tsuru `Schnur' 弦 nakayui `Lederband' 中結い

tsuka `Griff' 柄                      tsuba `Stichblatt' 鐔                      saki-gawa `Lederspitze' 先革

tsuka-gawa `Griff-Leder' 柄革

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).

Ge-schlecht 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    420    440    400    250 ~ 280    \*) 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 Mosochkku-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).

“Minimum Diameter”

Shinai-Messgerät

### **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 wegschneiden. 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.



## 1-4 Gebrauchte *Shinai*-Teile zusammen bauen

Man kann Streben aus verschiedenen *Shinai* zusammen bauen, wenn beim zusammen gebauten *Shinai* der Griff gleichmäßig rund ist und die Positionen der Bambusknoten der verschiedenen Streben sich ungefähr in gleicher Höhe befinden.

1) In einem *Shinai* ganz unten gibt es ein Metalteil, das Chigiri heisst. Das ist dafür da, die 4 Streben zusammen fest zu halten. Jede Strebe hat einen kurzen Schnitt, wo dieser Chigiri hereinpasst.

2) Wenn man eine andere Strebe benutzt, passt meistens dieser Schnitt nicht mehr.

3) Man muss deswegen einen neuen Schnitt machen. Das Chigiri erstmal lassen wo es war, und dann einfach die 4 Streben fest zusammendrücken. So kann man bei den anderen Streben markieren, wo der neue Schnitt sein soll.

4) Den markierten Punkt sägen und einen neuen Schnitt machen.

\*) Ein *Shinai* hat 5 Bambusknoten. Wenn man ein langes *Shinai* verkürzen möchte, soll man versuchen diese 5 Knoten da zu lassen und nur die beiden Spitzen abzuschneiden. Danach die abgeschnittenen Spitze abschleifen.

## 1-5 Sakigawa zusammen bauen 先革

- 1) Das *Tsuru* (die Schnur) ans *Sakigawa* (Lederspitze) daranbinden.
- 2) Ein passendes *Saki-gomu* (Gummi-Stopper) in die Spitze hereinstecken. Wenn der Durchmesser des Saki-gomu kleiner ist als das Loch zwischen den 4 Streben, ist es gefährlich. Wenn man ein Loch im Sakigomu gefunden hat, darf man es nicht mehr benutzen. Fürs Karbon-Shinai, bitte nur das spezielle Sakigomu benutzen.
- 3) Spitze mit dem an das *Tsuru* gebundene *Sakigawa* bedecken.

### **Die Struktur des Sakigawas**

Das *Sakigawa* ist nur eine mit Lederschnur zugenähter Leder-Tasche. Man kann es nicht reparieren. Wenn man im *Sakigawa* ein Loch gefunden hat oder wenn es zu alt geworden ist, bitte sofort mit einem neuen tauschen.

## 1-6 Tsuru (Schnur) zusammen binden

Es gibt eine Tsuru aus Kunststoff und eine aus Seide, die Kotozuru heisst. Wenn man die Kotozuru gekauft hat, muss man sie, bevor man sie benutzt, etwas walken (kneten) so dass es weicher wird.

1) Zuerst ist das Tsukagawa (Griff-Leder) auf das Griffende des Shinai zu stecken. (Die dünne Schnüre am neu gekauften Shinai sollten erst danach abgenommen werden). Das Zähle Leder aufzustecken kann schwierig sein,

*mit Gummi-Handschuhen oder Folie geht es einfacher!*

2) Die Tsuru (Schnur) durch das Nakayui (Lederschnur, die das Shinai umwickelt, s.1-7) durchziehen, soweit ein Komono (kleiner Lederring, s. unten unter 3) vorhanden ist, auch durch diesen.

Ist kein Komono vorhanden,  
kann man am Tsuru auch  
einen Knoten machen.

***Lederschnur wie in der Abbildung am Griff binden***

***Was ist ein Tsukagawa – und wie man es verkürzt***

Das Tsukagawa ist ein Lederteil. Die Spitze wird erst zugenäht und der Leder wird danach herumgedreht.

Um das Tsuka zu verkürzen, kann man entweder das Ende abscheiden und abnähen, oder sie abschneiden und dann zurückfalten und einlöchern wie in der Abbildung gezeigt.

3) Wie man Tsuru und Komono am Griffleder befestigt: Es gibt drei verschiedene Möglichkeiten der Befestigung.

*Möglichkeit A*

*Möglichkeit B (besonders für Kotozuru)*

*Möglichkeit C*

- 1) Tsuru durch das Loch stecken
- 2) um das Komono einmal herumführen
- 3) Unter das Tsuru wie in der Abbildung
- 4) und durch das Komono des Tsukas und dann wieder durch das Komono der Tsuru.

- 1) Durch den Riss des Komonos
- 2) um das Komono einmal herumführen
- 3) unter das Tsuru wie in der Abbildung
- 4) und durch das Komono des Tsuka und dann wieder durch das Komono der Tsuru.

- 1) Mit der Tsuru wie in der Abbildung einen Ring bilden, aus dem eine Öse heraussteht
- 2) festziehen
- 3) Tsuru durch das Komono des Tsuka und dann wieder durch die Schlaufe (Nr.2) der Tsuru führen.

4) Die Tsuru durch die Lederschnur (Kawahimo ) ziehen, wie in der Abbildung, und dann vorne wieder durch das Komono der Tsuru. Dann mit der rechten Hand fest ziehen, wieder durch Komono des Tsukas, diesmal aber hinter dem Knoten der Lederschnur durch. Fest ziehen.

5) Die Tsuru festgezogen lassen, einmal um das Komono herumwickeln, wieder unter der Schnur durch und dann festziehen.

6) ca. 7mal herumwickeln.

7) Zum Schluß mit einem spitzen Gegenstand zwischen den Lederbändern etwas Platz machen, dort das letzte Teil der Tsuru durchziehen und dann festbinden.

FERTIG.

## 1-7 Das Binden der Nakayui (Lederschnur) 中結い

- 1) Die Nakayui dreimal um das Shinai herumwickeln.
- 2) dann unter die Tsuru durch und danach quer hochziehen.
- 3) wie in der Abbildung, wieder unter die Tsuru durch.
- 4) noch einmal unter der Lederschnur durch, und dann quer nach unten fest ziehen.
- 5) noch mal das gleiche, aber diesmal die Nakayui quer nach oben und dann unter das Band.
- 6) noch mal wiederholen, den übrig gebliebene Leder abschneiden.

Wenn man so nach links und rechts festgezogen hat, wird die Nakayui am Shinai fest bleiben.

### ***Was macht man wenn das Nakayui abgerissen ist?***

Abschneiden und Nakayui abnehmen.  
gezeigt befestigen und dann wie oben dargestellt binden

Im *Nakayui* ein neues Loch stechen, wie in der Abbildung

## 1-8 Tsuba 鐔 & Tsuba-dome 鐔止め

Tsuba ist das runde Teil aus Leder oder aus Plastik. Der Durchmesser soll max. 9cm betragen. Das Tsuba ist nicht nur zum Schutz vor des Gegners Shinai da, sondern auch, um das Shinai bei Schlägen zusammenzuhalten. Um sich zu schützen, ist ein Leder-Tsuba besser, weil es härter ist, aber das Loch in der Mitte wird beim längeren Nutzen immer weiter. Plastik-Tsuba sind billiger, und es gibt sie in verschiedenen Farben. Beim Kendo darf man jede Farbe benutzen. Man muss darauf achten, dass das Tsuba zum Shinai von der Größe her genau passt. Wenn die Größe nicht passt, oder wenn das Loch nicht richtig geschnitten ist, geht das Tsuka schneller kaputt.

Die Tsubadome ist ein Gummiring, der das Verrutschen der Tsuba verhindert. Es gibt ungefähr 3 verschiedene Tsubadomes aus Gummi-Material. Man kann die Art von Tsubadome benutzen, die einem gefällt.

## 1-9 Wie man das Shinai trägt

Man trägt die Shinai in einem Shinai-Sack. Aber das heisst nicht, dass Shinai-Säcke für Aufbewahren geeignet sind. Wenn es öfter regnet und draußen feucht ist, könnte es passieren, dass die Shinai im Shinai-Sack verschimmeln. Es gibt viele verschiedene Shinai-Säcke; z.B. Shinai-Säcke für 2 oder 3 Shinai, mit einer Befestigung für Bokuto Bokuto oder mit Schulterband. Auch die Materialien sind verschieden. Stoff, Kunststoff, Leder, Nylon, usw. Man kann also aus einer großen Anzahl verschiedener Shinai-Säcke frei auswählen.

Diese Bänder zum Verschließen des Shinaisacks gehen leicht kaputt. Man muss also damit sorgfältig umgehen.

## **Vergleich von Katana, Mogitou und Bokuto**

### **Katana 日本刀、刀**

Ein "Katana" ist aus Eisen oder Stahl geschmiedet. Das Katana ist hart und scharf. Es gibt in Japan ein Gesetz über den Besitz von Gewehren und Schwertern, nach dem es vorgeschrieben ist, alle Schwerter zu registrieren. Wenn man ein Schwert besitzt, braucht man darüber ein Zertifikat oder einen Ausweis. Das Katana wird manchmal auch "Shinken (echtes Schwert)" oder "Honmi (Hauptkörper)" genannt.

Die Klinge ist gut poliert und verrostet daher kaum. Man sollte aber auch ab und zu das Schwert pflegen, indem man oxydiertes Öl aufträgt, darauf etwas Pulver (vom Hirsch-Geweih) schüttert, dies dann abwischt und dann noch mal neues Öl (Choji-Öl) aufträgt. Wenn man das Schwert polieren und/oder schärfen lassen muss, kostet dies sehr viel Geld. Ein Katana ist ca. 3-shaku-5-bu lang, d.h. viel kürzer als ein Shinai, wiegt aber knapp 1kg, d.h. doppelt so schwer wie ein Shinai. Man benutzt das Katana als Ausstellungsobjekt, aber auch für Iaido, Batto-jutsu oder Nihon-Kendogata, usw. Für jeden dieser Zwecke gibt es in Länge, Gewicht, im Grad der Schärfe der Klinge etc. abweichende Schwerter.

*tsuka*

*tsuba*

*mine*

*tsuka-gashira*

*habaki*

*ha (jinbu)*

*shinogi*

### **Mogitou**

Ein Shinken wird manchmal durch ein Mogitou aus Aluminium oder aus Legierung ersetzt. Die Form ist die gleiche wie beim echten Katana. Die Spitze ist scharf und gefährlich, aber man kann mit Mogitou nicht schneiden, weil die Klinge nicht geschärft ist. Das Mogitou sieht zwar stabil aus, ist es aber eigentlich nicht. Wenn man versucht, damit z.B. ein hartes Holz zu schneiden, wird das Mogitou abbrechen und daher ist die Benutzung gefährlich. Außerdem kann das Metall durch Verbiegen kaputt gehen. Es ist daher zu empfehlen, das Teil nach ca. 5 Jahren zu wechseln.

### **Bokuto**

Man benutzt ein Bokuto statt ein Katana oder Mogitou, um Nihon-Kendogata zu lernen. Es gibt ein langes Schwert (Taito) für Erwachsene, eines in mittlerer Länge für Kinder und ein kurzes Schwert (Kodachi) auch für Kata.

Es gibt Bokuto aus Spitzweide, Weiss-Eiche, Mispel, Ebenholz, Ostindisches Rosenholz, usw., aber z.Z. findet man selten gutes Material. Das Bokuto ist deswegen nicht immer ganz ungefährlich, besonders bei der 4., 5., und 6. Form der Kendogata muss man schon aufpassen, dass nicht das Bokuto abbricht. Empfohlen wird ein Bokuto aus Eiche, weil diese sehr fest ist.



## 2. Das Kendogi(Keikogi) 剣道衣

### 2-1 Allgemeine Beschreibung

Kragen <sup>えり</sup>襟 ( eri )

Ärmel <sup>そで</sup>袖 ( sode )

#### Umanori

Der Schnitt (früher hat man hier einen Schnitt gebraucht zum Reiten)

Größe : Beim Einkauf immer anprobieren. Der Ärmel muss so lang sein, dass man die Ellbogen nicht mehr sieht. Bei Kindern, die schnell wachsen, kann man einen größeren Kendogi kaufen und oben am Schulter abnähen, bis die Kinder größer sind.

Material : Die Erwachsene benutzen normalerweise den Doppeltstoff aus Indigo-blau. Es gibt auch Kendogi mit „off-white-Farbe“, die nicht verfärbt <sup>えり</sup>襟 und auch in weiß, die aus <sup>そで</sup>袖 bt ist. Für kleine Kinder gibt es auch ein leichtes und angenehmes Keikogi, das „Musashi-zashi“ heißt. Das ist ein auf weißem Stoff schwarz gesticktes Keikogi. Im allgemeinen sind Keikogi mit Maschine genäht, aber es gibt auch teure handgemachte Keikogi.

Bändchen

胸紐  
胸紐

#### **Warum Baumwolle, warum Indigo-blau?**

Baumwolle ist sanft für die Haut, saugt Schweiß auf, ist angenehm zu bewegen und nimmt auch noch Schläge besser auf. Wenn man diese Baumwolle mit Indigo-blau färbt, wirkt es noch besser gegen Schweiß und Bakterien. Die blaue Farbe von dieser Indigo-blau ändert sich mit der Zeit, was dem Keikogi noch schönes aussehen lässt. Deswegen werden in Japan für Keikogi und Hakama traditionell Baumwolle und Indigo-blau als die besten Materialien gerne benutzt.

Zur Kenntnis

## 2-2 Anziehen

Zuerst werden die Bändchen in der inneren Seite gebunden. Danach die Bändchen vorne werden gebunden. Man muss hier darauf achten, dass das Kendogi vorne nicht aufgeht. Auf der Rückenseite soll das Kendogi auch keine Falten haben.

Frauen können ein extra Bändchen oder einen kleinen Haken daran nähen, um zu vermeiden, dass das Kendogi vorne aufgeht.

## 2-3 Waschen

Das Kendogi umgewendet (mit der Innenseite nach außen) ins Wasser legen, mit Hand waschen, dann im Schatten aufhängen. Wenn man es mit Waschmittel in die Waschmaschine herein gibt, geht die Indigo-blau ab.

### ***Wenn das Keikogi für Kinder zu groß sind***

Wenn man wie in der Abbildung „a“ cm abnähen möchte, sucht man erst die Mittelpunkt zwischen der Mitte des Kendogi und der Naht am Schulter wie unten zwischen den zwei „x“. Von diesem Mittelpunkt  $\frac{1}{2}$  mal „a“ cm nach Ihnen abnähen. Man näht von ca. 2cm unter der Achselhöhle über den Schulter und dann noch bis 2cm unter auf der anderen Seite unter der Achsel höhle.

## 2-4 Zusammen falten

You put out sideward needlework eyes up.

### ***Wie ein Kimono zusammen falten (z.K.)***

- 1) Die beiden Seiten zusammenhalten und sie wie in der Abbildung auf eine Seite bringen.
  
- 2) Die beiden Seiten auf die Naht anpassen.
  
- 3) Der Kragen in Dreieck herein falten.
  
- 4) Ein Ärmel zurückfalten.
- 5) Von unten hochfalten.6) Das Kendogi umdrehen und der andere Ärmel falten.
- 7) fertig.

# 3. Hakama (Hose) 袴

## 3-1 Allgemeine Beschreibung

Größe : Die Länge von Hakama wird vom von Hakama-obi (Gürtel vorne) bis unten gemessen. Die Maßeinheit heißt „Kujira-Shaku“, das ist die Maßeinheit von früher (1sun = ca. 3,8cm). Das Hakama soll so lang sein, dass man den Knöchel gerade nicht mehr sieht. Wenn es zu kurz ist, sieht es nicht gut aus, wenn zu lang ist, stolpert man darüber.

Das Material : Hakama aus Tetron gehen durch Waschen nicht ein, aber Hakama aus Baumwolle gehen ein. Darauf muss man beim Waschen achten. Der Stoff mit Indigo-blau wurde früher nach Qualität (der Fädern) und auch nach Gewicht oder nach Dichte verkauft. Es gibt verschiedene Kategorien der Hakama wie z.B. „7000-ban“ oder „10000-ban“ heißen, die sind allerdings bei jedem Hersteller sehr unterschiedlich.

*koshi-ita 腰板*

*hakama-obi 袴帯*

### **Interessantes über das Hakama**

Früher gab es verschiedene Arten von Hakama, denn für jede Angelegenheit ist ein anderes Hakama gemacht worden, z.B. für die Jagd, für die Feldarbeit, es gab auch kleine/kurze oder lange Hakama, usw. In der jetzigen Zeit gibt es nur zwei Arten von Hakama, dies sind einmal der Hakama für Männer (ursprünglich für das Reiten geschnitten) und einmal der Hakama für Frauen Hakama (ohne Koshi-ita). Früher hat man gesagt, ein Bushi (Samurai) mit einer guten Haltung hat 2 bestimmten Sachen: Einmal kann er das Hakama richtig anziehen, d.h. sein Kreuz hat dem Koshi-ita genau gepasst, und so wurde sein Rücken gerade. Zweitens hat sein Hals dem Kragen des Kendogi oder Kimono genau gepasst, und so wurde sein Kinn nicht hoch gezogen. Dadurch bekam er natürlich die beste Haltung.

Das Hakama hat vorne 5 Falten und auf der hinteren Seite 1 Falte. Man sagt es gibt 2 verschiedene Möglichkeiten diese 5 Falten zu erklären. Einmal wären sie die Wege von Konfuzianismus; d.h. 1) Respekt vor höhergestellten Personen, 2) Respekt vor dem Vater, 3) dass das Ehepaar immer sich an seine jeweilige Aufgabe daran halten soll, 4) die Rangfolge des Alters und 5) das Vertrauen des Freundes. Die andere Erklärung ist, die 5 Falten bedeuten die Schwerpunkte des Wegs des Menschen; 1) „Jin“ – Respekt, 2) „Gi“ – Verpflichtung, 3) „Rei“ – Benehmen, 4) „Chi“ – Weisheit, 5) „Shin“ – Vertrauen.

### **Zur Kenntnis**

## 3-2 Anziehen

- 1) Hakama in Höhe des Hüftbein ansetzen.
- 2) Die vorderen Bändchen einmal um die gesamt Hüfte wickeln und vorne kreuzweise übereinanderlegen.
- 3) dann noch einmal nach hinten führen und auf dem Rücken zusammenbinden.
- 4) Der Spachtel von dem Koshi-ita hinter dem gebundenen Knoten hereinstecken.

koshi-itaRückenplatte

- 5) Die hinteren Bändchen nach vorne ziehen, durch die gebundenen Vorder-bänder ziehen und dann binden.

Achten dass der Knoten horizontal und nicht vertikal liegt.

- 6) Das Hakama soll so angezogen sein, dass die hintere Seite etwas höher ist.

Bei einem etwas größeren Bauchumfang müssen die Bänder natürlich etwas tiefer gebunden werden. Wenn man keinen größeren Bauchumfang hat, kann man über den Bauch binden.

## 3-3 Zusammenfalten

- 1) Auf dem Boden legen mit der hinteren Seite nach oben. Die rechte Falte unten halten und die Falte gerade ziehen.
  - 2) Oben und unten festhalten und das Hakama drehen. Die Nähte von rechts und links festziehen.
  - 3) Die 5 Falten falten, dass sie parallel liegen.
  - 4) Von rechts und links nach innen etwas zurückfalten und dann vertikal in 3 Teile falten.
  - 5) Das Hakama wieder umdrehen, die längeren vorderen Bändchen falten und kreuzen.
  - 6) Die kürzeren hinteren Bändchen wie in der Abbildung durchziehen und binden.
- 
- 7) Die linke Seite ist fertig.
  - 8) Das gleiche für die rechte Seite.
  - 9) Das letzte Teil durch das linke Bändchen ziehen und fertig.

## 3-4 Waschen

Das Hakama aus Tetron oder Nylon kann man in der Waschmaschine waschen.

Wenn man das Baumwolle-Hakama in der Waschmaschine wäscht, geht nicht nur die Indigo-blau ab, sondern beim Waschvorgang gehen auch die Falten verloren. Deswegen wäscht man es wie unten beschrieben.

### ***Baumwolle-Hakama waschen***

1) Das Hakama gefaltet in die Badewanne ins Wasser legen.

2) Nicht schleudern, sondern einfach ziehen.

3) Obige Seite nach unten,  
mit Falten aufhängen.

So kann man es vermeiden, dass die Falten aufgehen oder dass das Hakama zerknittert wird. Wenn man das Hakama schleudert bevor man es aufhängt, wird es zerknittert. Auch wenn man das bügelt (beim Bügeln immer ein Tenugui zwischen dem Hakama und dem Bügeleisen legen), glätzt das Hakama zu sehr und sieht nicht mehr gut aus. Nachdem es trocken ist, kann man es gefaltet unter ein Kissen oder ein Futon legen und darauf sitzen oder schlafen, so dass die Falten wieder fester werden.

## 4 . Tare 垂れ

### 4-1 Allgemeine Beschreibung

#### **wakihimo**

Band

#### **haraobi**

Gürtel

#### **oodare**

Große Lätze

#### **kodare**

kleine Lätze

Es gibt verschiedene Dekorationsmuster und auch noch verschieden Streifen an dem Tarelatz, die meistens auf den Preis beeinflusst, aber in Praxis macht es keinen großen Unterschied. Man sollte nur den Tarelatz in verschiedene Richtungen biegen, so dass er etwas weicher wird, bevor man den benutzt.

Größe : für Erwachsene, für Frauen, für Kinder (groß und klein)

Qualität : Hand gestickt, Maschine gestickt. Im Prinzip gibt es keinen großen Unterscheid, so lang der Tare selbst weich genug ist.

Jeder Latz wird mit Lederstoff herumgenäht und dann an den Gürtel daran genäht.

### **Nafuda (脇紐 名刺)**

Bis März 1995 hiess es Tare-Name, jetzt heist es offiziell Nafuda. Es ist in ZNKR Kendo-Shiai- und Shimpan-Regelung Kapitel 5 festgelegt, dass man einen Nafuda tragen muss.

Man schreibt auf einem dunkelblauen oder schwarzen Stoff in weiß, oben kommt der Name des Vereins bzw. der zugehörigen Organisation in quer, in der Mitte kommt der Familienname in senkrecht.



## 4-2 Anziehen

- 1) In Seiza sitzen, das Tare an die Hüfte legen und die Bänder von hinten nach vorne bringen und vorne binden.
- 2) Gebundene Bänder unter den kleinen Lätze verstecken, so dass man von außen nichts sieht.
- 3) Bei binden muss man darauf achten, dass die Bänder unter dem Koshi-ita kommen und nicht darüber oder innen.

## 4-3 Pflege

- 1) Die Bänder gehen leichter kaputt, wenn sie falsch gefaltet sind und nicht gerade sind. Daher sollte man immer wie in der Abbildung die Bänder entfalten. Man soll sie auch ab und zu mal bügeln.

Die Bänder herumwickeln und zum Schluß herein stechen, dass sie fest bleiben.

Wenn die Bänder nicht so zerknittert sind, kann man den einfachen Weg nehmen, wie in der Abbildung.

- 2) Die gestickten Fäden soll man ab und zu z.B. mit einer alten Zahnbürste abstauben.
- 3) Wenn die Oberfläche von dem Tare oder auch von den Bänder langsam abgehen, soll man mit dem Leder flicken lassen, bevor das innere Teil heraus schaut oder die Bänder abgerissen werden.

Brush the **tare** occasionally with a toothbrush.

When the surface wears out, leather etc. are had to be applied before inside bedding ground comes out. When the strings wears out, you must repair.

# 5. Das Do (Brustschutz) 胴

## 5-1 Allgemeine Beschreibung

*chikawa* or *chigawa*

	雲飾 <i>ku</i>	<i>kumokazari</i>
<i>doumune</i>		<i>sashi</i>
		<i>shokkou</i>
		<i>ashi</i>
		<i>komune</i> or <i>mochidashi</i>
<i>doudai</i>		<i>do-yoko-chichi-gaw</i>
<i>herikawa</i>		
side leather loops'		

Das Do besteht aus verschiedenen Teilen, und es gibt auch verschiedene Möglichkeiten, die Teile zusammen zu bauen. In Praxis gibt es keinen großen Unterschied, es ist nur wichtig, dass die Größe passt und dass das Do den Kendoka schützt. Trotzdem gibt es eine große Auswahl nach Gewicht, nach Einrichtung und nach Preise, etc.

Größe : Für Erwachsene, für Frauen und für Kinder und Jugendliche. Es gibt auch verschiedene Längen, Breiten von dem Doudai (s.oben - das Bauchteil) sowie verschiedene Höhen und Breiten von dem Doumune (s.oben – Das Brustteil).

Qualität/Material : Für das Doudai gibt es Leder-Do (gebaute Menge von Bambussen sind jeweils 43, 50 oder 60 St.), Fiber-Do (künstlich), Yamato-Do aus Nylon, Karbon-Do, und jeweils in verschiedenen Farben. Die Oberfläche ist hart wie Fingernägel. Es ist so hart dass das Do die Schläger verträgt, aber man muss trotzdem achten und sorgfältig damit umgehen.

Für Doumune gibt es natürlich auch verschiedene Arten, z.B. mit Mustern, die Sankai-Matsu oder Onigumo heißen, oder mit Doppelfaden oder mit drei Fachen Faden gesticktes Muster.

Das Lederdo besteht aus gebogenen Bambusstücken, die mit Koto-Schnur Zusammen gebunden sind. Danach wird der Kuh-Leder daraufgeklebt und entweder lackiert oder mit Chemikalien verschlossen.

Das obere und das untere Do-Teile sind mit 2 Lederschnur verbunden sowie das Herikawa-Teil (s. oben die Abzeichnung, das ganz untere Teil). So bleiben alle Teile beweglich, wenn darauf geschlagen wird und der Stoß wird etwas besser angefedert wird.

Brustschutz

Bauchschutz

### ***Do-Himo (Lederschnur) binden***

#### ***Do-Yoko-Chigawa (Do-Lederschnur auf der Seite) binden***

Möglichkeit 1 : beide Spitzen zusammen binden

Möglichkeit 2 : Die Lederschnur in 2 schneiden und die insgesamt 4 Spitzen zusammen binden.

v Zur Kenntnis

### ***Shokkou***

Man sagt, dass ein Nakanishi Chuzou, ein Ittou-ryu Meister, hat in Mitte-Edo-Ära die Kendo-Rüstung erfunden. Er hätte damals von dem Samurai-Helm die Idee bekommen. Am Do haben sie damals am oberen Teil bestickt, so dass das obere Teil fester wird. Mittlerweile haben sie angefangen ein schönes Muster zu sticken, das Shokkou heißt. Es gibt verschiedene Muster, wie die z.B. Kikko, Niju-Kikko, Rasamon-Kikko, Hanabishi, Asanoha, Nami-Chidori heißen. Sie werden auch in verschiedenen Farben gestickt.

Diese Muster heißen Shokkou, und kommen aus China. Es gab eine Ära in China, die damals „Shoku“ hieß, und sie haben damals wunderschöne Seidenmuster gehabt, die Shokkou hieß. Diese Seidenmuster sind danach nach Japan gekommen, und als traditionelle Muster in Japan geblieben.

## **5-2 Anziehen**

Do ist eine der Zielpunkte im Kendo. Daher muss man es auch richtig anziehen.

Man darf nicht das Do zu hoch anziehen, nur weil man Angst hat, Tsuki zu bekommen oder in die Achselhöhle geschlagen zu werden. Richtig ist, wenn man unter dem Do ungefähr die Hälfte des Tare-Gürtels sehen kann.

- 1) In Seiza sitzen, Do an der Hüfte legen, Dohimos (Schnur) hinten kreuzen und vorne an den Chigawa binden.
- 2) Untere Dohimos zusammen binden.

### ***Verschiedene Möglichkeiten Dohimo zu binden***

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Dohimo zu binden. Die Bindungsweise ist egal, so lang es einfach zu ändern ist, die Bewegung nicht stört und einfach abzumachen ist. Hier werden 4 verschiedenen Möglichkeiten gezeigt.

Die Beispiele A und B sind beliebt. Hier werden deswegen noch beschrieben, wie man als ein Lehrer für den Schüler bindet, und wie es aussieht wenn man selbst bindet.

**Wie man Dohimo bindet – Möglichkeit A**  
**Von vorne gesehen (als Lehrer)**  
**Von hinten (als Anzieher) gesehen**

**Wie man Dohimo bindet – Möglichkeit B**

**Von vorne gesehen (vom Lehrer)**

**Von hinten (als Anzieher) gesehen**

***Möglichkeit C***  
***Von vorne gesehen***

***Möglichkeit D***  
***Von vorne gesehen***

## 5-3 Pflege

1) Wenn man im Training geschwitzt hat, muss man den Do nach dem Training gleich wischen. Das Musterteil vom Do kann man mit einer Zahnbürste oder kleiner Bürste ab und zu mal sauber machen. Wenn das Chigawa (Lederschnur) schwach geworden ist, muss es getauscht werden.

Wenn man sieht, dass der Rahmen dünner geworden ist, bitte beim Boguladen melden.

2) Zum Zusammenräumen. Das Tare auf das Do legen, mit den Dohimo zusammen binden, dass das Do geschützt wird. Wie bereits erwähnt, können die Tarebänder leichter kaputt gehen, wenn sie nach dem Training noch zerknittert sind. Deswegen wird es empfohlen wie in der Abbildung A die Rüstung aufzubewahren.

A) Tarebänder sind entfaltet

B) Tarebänder leicht zusammenbinden wie unten.

C) Tarebänder fest binden.

### ***Chichigawa binden***

(rechts und links immer tauschen, so dass die beiden Seiten gleich aussehen)

Use an awl to widen the holes and pass the loops through.



# 6. Das Men (Helm) 面

## 6-1 Allgemeine Beschreibung

Mengane (Metallgitter)

Monomi (größter Abstand  
der Gitter)

tenchi (oben und unten)

tomegawa (Lederstopper)

uchiwa (Backenring)

agomaki (Kinnenteil)

nijuuago (Doppelkinn)

Menbuton (Men-Lätze)

The tsuki area (the throat flap)

Größe : Natürlich hat jeder unterschiedliche Größe vom Kopf und vom Gesicht. Deswegen ist es üblich, dass man den Kopf misst und dann bestellt. Die Länge vom Kinn über den Kopf und von der Stirn quer über den Kopf werden gemessen. Der Hinterkopf darf nicht viel heraus stecken; die Augen müssen in der Monomi (s.oben)- Höhe kommen; die Tenchi (s.oben) müssen am Kopf genau passen; das Kinn darf nicht wackeln. (Meistens werden das Shokkou vom Men und Do zusammen angepasst.)

Material : Die Metallgitter sind meistens aus Eisen, Duralumin, rostfreier Stahl oder Titan.

Die Zahl von den Glittern sind bei Erwachsene 14 St. (es gibt auch extra-großes Men mit 15), bei Jugendlichen sind sie 13 St. Hinteres Teil ist gegen die Licht-Reflexion angemahlt, so dass man besser sehen kann. Es gibt handgemachte Menbuton (s.oben ) und Maschine gemachte, aber wichtig ist, dass sie weich sind, so dass man sich besser bewegen kann.

Wenn man ein neues Men gekauft hat, kann es natürlich sein, dass es am Anfang noch zu hart und daher unangenehm ist damit zu trainieren. Bei solchen Fällen soll man das Men so wie in der Abbildung für ungefähr 3 Tage abbinden, dass es geformt wird. Dann werden die Ohren oder der Kopf nicht mehr weh tun, die Arme werden auch beweglicher, und vom Aussehen sieht es auch besser aus.

### ***Men Chikawa und Schnur binden***

Wenn es ein Men ist, dessen Schnur von unten anfängt, bindet man das Chikawa (Lederschnur) ans 4.Gitter von unten und die Menhimo (Schnur) daran. Bei Jugendlischer-Men bindet man ans 3.Gitter von unten.

### ***Wie das Men hergestellt wird***

1) Stroh wird mit Hanfleinen an den Metallgitter herumgewickelt.

2) Das Kinnteil wird daran festgemacht.

Hier sieht man dass das Kinn am Anfang des Herstellens befestigt wird. Anders herum gesagt, wenn man das Kinn reparieren lassen möchte, muss das ganze Men auseinander gebaut werden. Man soll daher lieber mit dem Kinnteil sorgfältig umgehen.

3) Menleder (Kuhleder) wird teilweise abgeschnitten und danach ans Teil Nr. 1) daran genäht.

4) Tenchi (oberes und unteres Teil des Mens) werden hergestellt und auch ans Teil Nr. 1) daran genäht. Uchiwa (s. obige Abbildung) wird hergestellt und auch noch dazu genäht.

5) Menbuton (Lätze) und Menrahmen (Leder) werden noch mit Leder umwickelt.

Dieser Leder wird weich wenn er feucht ist. Dewegen wird er extra feucht gemacht, wenn er um Menbuton und Menrahmen gewickelt, aber wird danach wird abgetrocknet und die Oberfläche des Rahmens wird lackiert, so dass er nicht mehr weich wird. Dieses japanische Lack nimmt Feuchtigkeit an, aber wenn es danach einmal trocken wird, glänzt es schön und wird stabil, auch gegen Wasser. Manchmal wird statt dieses Lacks chemisch hergestelltes Lack benutzt.

6) Zum Schluss wird das Nijuuago (s. Abbildung; Doppelkinn) befestigt.

## 6-2 Tenugui anziehen

### ***A. Für Anfänger***

Die einfach

ste Methode. Man muss nur noch in der passenden Größe falten.

- 1) Tenugui aufmachen und von unten nach oben in halb falten.
- 2) Von links nach rechts in ca. 1/3 falten.
- 3) umdrehen.
- 4) Das obige Teil in die Tasche herein falten.
- 5) Das dickere Teil nach vorne und anziehen.
- 6) Ohren sind zu, das dickere Teil kommt nach vorne.

## **B. Für Erwachsene**

Passt genau am Kopf. Wenn man das Tenugui zu dick anzieht, tut es aber an den Ohren weh. Die Kinder sollten schon ab 5. oder 6. Klasse mit dieser Methode anfangen.

1) Beide Enden des Tenugui halten.

2) An der Stirn legen, dabei die Haare hochziehen, und das Ende des Tenugui bis zum Hinterkopf ziehen.

3) Die rechte Seite über das linke Ohr ziehen,

4) und dann die linke Seite über das rechte Ohr ziehen.

5) Das vordere Teil hochklappen.

6) Bei diesem Fall schauen die Ohren heraus.

### **C. Für Erwachsene**

Um den Kopf herum wickeln. Schwierig aber sieht sauber aus.

- 1) Beide Enden des Tengui mit beiden Händen halten, das untere Teil vom Tenugui im Mund halten, und das Tenugui nach hinten ziehen.
- 2) Die linke Hand einmal um den Kopf herum drehen, dann die rechte Hand.
- 3) Hände tauschen und die beiden Enden zusammen binden.
- 4) Vorderes Teil hochklappen.
- 5) Beide Seiten etwas nach unten ziehen.
- 6) In diesem Fall werden die Ohren zu.

## 6-3 Men anziehen

Wenn man Men anzieht, sollte man erst die Augen an das Monomiteil anpassen. Monomi ist das Loch zwischen das 6. und 7. Gitter von oben, wo es etwas mehr Platz gibt als zwischen den andern Gittern. Wenn man richtig durch das Monomi herauschaut, wird die Haltung auch sauber.

Die Augen werden ans Monomi angepasst.

Der Hinterkopf steckt nicht heraus.

Das Kinn und die

Stirn passen genau an dem Men.

Die Menhimo (Schnur) sind nicht länger als 40cm von dem Knoten.

Wenn das Kinn nicht dem Men passt wie in der Abbildung, kann es gefährlich werden, wenn man z.B. ein Tsuki-Stoch bekommen hat. Außerdem tut es auch weh, wenn man auf dem Men geschlagen wird und es gibt auch noch Gefahr wenn man auf dem Hinterkopf hingefallen ist. Bei Kindern sieht man es ab und zu dass das Men nicht richtig angezogen wird, aber da muss man besonders aufpassen.

### ***Methode A***

- 1) Das Menhimo (Schnur) von dem 4. Gitter von unten um den Men herum ziehen und dann durch das oberste Loch von der anderen Seite durchziehen. Die andere Seite genau so tun, und zum Schluss die beiden Menhimo nach hinten bringen.
- 2) Menhimo halten, Men aufmachen und das Kinn hereinstecken, Men auf den Kopf setzen.
- 3) Die Menhimo kurz unter der Spitze des Hinterkopfs fest binden, die beiden Schnur so ziehen, dass alle gleich lang werden, und die Menhimo auf dem Men schön zusammenlegen ohne dass sie verdreht sind.

### ***Methode B***

- 1) Das Kinn herein stecken, danach erst die Menhimo von oben nach hinten ziehen, da kreuzen, und dann nach vorne bringen und um das Kinnteil wieder kreuzen.
- 2) Die Menhimo danach durch das oberste Teil durchziehen.
- 3) Die Menhimo kurz unter der Spitze des Hinterkopfs fest binden, die beiden Schnur so ziehen, dass alle gleich lang werden, und die Menhimo auf dem Men schön zusammenlegen ohne dass sie verdreht sind.

## 6-4 Pflege

Nach dem Training sollte man mit einem fest gerungenes Tuch das Innenteil des Mens abwischen und danach das Men im Schatten aufhängen um es auszutrocknen. Wenn man das Schweiß im Men lässt, werden Bakterien kommen und wird das Men auch stinken.

Auch wenn die Oberfläche trocken ist, ist meistens das Innenteil der Menbutons (Lätze) noch feucht. Am besten ist, das Men im Schatten aufzuhängen oder Zeitungen hereinstecken, so dass die Feuchtigkeit herausgeht.

Besonders in der Regenszeit muss man aufpassen. Wenn das Men feucht bleibt, wird der Rahmen aus Leder zu weich und geht schnell kaputt.

Wenn die Innenseite des Menbuton oder dessen Rahmen dünner geworden ist, sollte man dies zum Boguladen bringen, um es flicken zu lassen, bevor die innere Wolle heraus kommt.

### ***Menhimo abschneiden***

Die Menhimo sollen von dem Knoten 40cm lang sein. Wenn sie zu lang sind, muss man sie abschneiden.

- 1) 3-4cm von unten auflösen, 2-3 Bündel machen.
- 2) Davon 2 Bündel herum wickeln.
- 3) Diese Bündel fest binden und fertig machen.



# 7 . Die Kote (Handschuhe) 小手・甲手

## 7-1 Allgemeine Beschreibung

Kashira  
(Kopfteil)

Namako (Seegurke)  
(Es gibt Kote ohne Namako, und auch  
welche mit 1-2 Stufen)

Tsutsubu (Rohrteil)

Hiji (Ellbogenteil)

Es gibt verschiedene Kote z.B. 1) das Te-no-uchi (Handfläche-Teil) ist mit weißem Leder gemacht, mit braunem, oder mit künstlichem Leder; 2) das Kotegashira (Kopfteil) ist mit Leder gemacht oder mit gesticktem Stoff, es gibt auch welche mit gesticktem Stoff und blauem Leder; 3) ohne Namako (s.oben) oder mit 1-2 Stufen Namako; 4) Kotebuton (Stoff-Teil von Kote) mit Leder oder nicht.

Solche mit mehr Materialkosten oder, die mehr Arbeitszeit brauchen, sind natürlich teurer, aber wichtig ist, dass die Kote an den Handgelenken weich sind, und dass man ein Shinai halten kann ohne an der inneren Fläche Falten zu bekommen. Man sollte auch 2 Paar Kote haben, so dass man sie abwechselnd benutzen und ein Paar immer trocknen kann. Mittlerweile gibt es waschbare Kote.

Man muss auch den Tesafilm an den neuen Kotehimo (Schnur) abschneiden. Wenn die Kotehimo zu locker sind, muss man diese richtig binden und falls sie zu lang sind, abschneiden.

Größe : Wenn die Kote zu groß sind, ist es unangenehm, aber wenn sie zu klein sind, bekommt man öfter mal Blasen an der Hand. Deswegen muss man die Kote immer anprobieren, bevor man welche kauft.

Material : Kote besteht aus Baumwollestoff mit Indigo-blau; aus Hirschleder und künstlichem Leder (Clarino); aus normalem Baumwolle-Stoff; aus Seide (oder künstlichen) Fäden an der Stickerei; aus Hirsch-Haare im Kopfteil; aus 2 Kotehimo (Schnur), etc.

## 7-2 Anziehen

Das Kotegashira (Kopfteil) an die Hand herein schieben. Wenn man das Hiji (Ellbogen-Teil) zieht, gehen die Kote leichter kaputt.

## 7-3 Ausziehen

Wie in der linken Abbildung, das Hiji (Ellbogenteil) der Kote heraus schieben. Wenn man das obere Teil zieht, gehen die Kote leichter kaputt.

## 7-4 Pflege

Bitte immer die Fingernägel richtig abschneiden, bevor man die Kote anzieht.

Nach dem Training stinken die Kote wegen Schweiß und Bakterien. Man muss deswegen die Kote sofort austrocknen.

Wenn man diese abtrocknet, muss man, wie in der Abbildung, den Leder des Handfläche-Teils von der Kleinfinger-Seite ziehen um den Leder zu entfalten. Außerdem muss man das feuchte Teil auch richtig aufmachen, damit es schneller trocknet. Wie beim Men, wird das innere Teil des Stoffs nicht so schnell trocken. Man sollte die Kote im luftigen Schatten aufhängen oder Zeitung herein stopfen, damit sie schneller trocken werden. Das innere Teil soll man ab und zu mal reiben, um sie weicher zu machen.

Wenn man ein Loch im Leder hat, sollte man dies flicken lassen, bevor es zu groß wird. Wenn das Leder alt und zu hart geworden ist, sollte es getauscht

werden. Wenn die Oberfläche der Kote

zu dünn geworden ist, muss sie auch

geflickt werden. Wenn die Kotehimo

(Schnur) auch zu dünn geworden sind,

sollten sie ausgetauscht werden.

## 7-5 Wechseln der Kote-Himo (Schnur)

Vorbereitung : 3cm Tesafilm um die Spitze der Kotehimo herumwickeln, um eine Spitze zu machen.

1) Die Kotehimo durch das unterste Loch der Kote durchziehen. 2) Durch dasselbe Loch wieder herausziehen. 3) Durch den Ring die Schnur festziehen. 4) Durch das nächste Loch von außen durchziehen.

5) Weiter durch das nächste Loch.

- 6) Das Hiji (Ellbogen-Teil) und das Tsutsu (Rohrteil) zusammen binden.
- 7) Von Nr.1) bis Nr.6) für die andere Seite wiederholen.
- 8) Wie bei Schuhschnur binden.
- 9) Fertig.

## 10) Letzte Bearbeitung

Die Kotehimo einmal kreuzen und eine Schnur unter der nächsten Schnur herunter stecken.

Die rechte Schnur stehen lassen, und die linke Schnur um die rechte Schnur herum ziehen,

unter die Schnur durch hochziehen und einen Knoten machen.

Das gleiche mit der rechten Schnur. Um die linke Schnur herumwickeln,

fest binden.

Die beiden Kotehimo auf gleichen Höhe abschneiden (da es sich nicht mehr auflöst, muss man die abgeschnitten Spitzen nicht zumachen).

## 8. Bogusack 防具袋

### 8-1 Allgemeine Beschreibung

Es gibt Bogusäcke aus Stoff, Leder, Nylon oder Kunststoff, Kunstleder wie Clarino etc.  
In Form gibt es auch verschiedene wie ein Sack, oder mit Rollern.

### 8-2 Rüstung einpacken

- 1) Das Hakama zusammengefaltet unten legen.
- 2) Do mit Tare einpacken.
- 3) Men einpacken.
- 4) Kote einpacken.
- 5) Kendogi zusammengefaltet darauf legen.

### 8-3 Rüstung auspacken

- 1) Kendogi und Kote auspacken
- 2) Vor dem rechten Knie die Kote legen \*a)
- 3) Men auf den Kote legen, das Tenugui oben darauf. \*b)
- 4) Tare vor dem Do stellen, und dann Hakama auspacken.

\*a) Es gibt in jedem Dojo unterschiedliche Tradition, in welcher Richtung man die Kote legt.

\*b) Bei Keishicho (Tokyo Polizei) z.B. lässt man das Tenugui gefaltet im Men liegen.

Note: The "kote" can face forwards or sideways or even be placed in front of your left knee, depending on the custom where you practice.

Zur Kenntnis

### ***Rüstung aufhängen***

Es gibt bestimmte Leute, die sich fragen, für was der Ring ist, welcher an der Innenseite des Do hängt. Dieser wird wie unten in der Abbildung benutzt, um das Do mit dem Men zusammenzubinden wenn man die Rüstung aufhängen möchte oder wenn man die Rüstung trägt.

Früher hat man nach dem Training die Rüstung oben an das Fester aufgehängt, wo ein schöner Wind hereinkam.

's hand part, but it damages them.

Beim Tragen kann man hier das Shinai  
durchstechen.

\*) Es gibt auch eine Möglichkeit die Kotehimo daran zu hängen, aber dadurch werden die Kote leichter kaputt gehen.

Note: Some people loop the cord round the **kote**

## 9.Glossary

Names or words	Explanations or notes	page
Bokuto or bokken	wooden sword	14
chichi-gawa	leather loops	27,28,33,35
chigiri	small iron plate in the shinai handle	10
do	breastplate	27
do-yoko-chichi-gawa	side leather loops(of the do)	27,28
dodai	do plate	27
dojo	training hall	48
ha	blade	17
hakama	trousers	21
haraobi	gut belt	25
hiji	elbow	42
himo	cord, sash or string	41,44
jinbu	blade	17
kanji	Chinese characters	
kashira	hand part (of the "kote")	17
katana	Japanese sword	17
kawa-himo	leather loop (on the hilt leather)	12
keichiku	a kind of bamboo (that grows in warm areas)	6
keikogi	training jacket	18
kendogi	training jacket	18
kensen	sword tip	5
kissaki	sword tip	17
komono	small leather loop (on the tsuru)	13
koshi-ita	back plate (of the hakama)	21
kote	gauntlets	42
kote-bu	forearm part (of the kote)	42
men	helmet	34
men-buton-bu	the men futon area	34
men-chichi-gawa	leather loops (on the men	34,35
men-gane	men grill'	34
madake	one of Japanese bamboo (Phyllostachys bambusoides)	6
mine	back of blade	17
mono-uchi	cutting area (of the shinai)	17
monomi	the wide gap (in the men grill)	34
mosochiku	a thick-stemmed bamboo (Phyllostachys pubescens)	6
nakayui	leather thong' (on the shinai)	15
namako	sea slugs (on the kote)	42
ootare	big flap	25
ni-tou	two swords	5
saburoku	3-shaku 6-sun shinai'(111cm)	5
saki-gawa	leather tip	11
saki-gomu	rubber tip	8,11
san-nana	3-shaku 7-sun shinai'(114cm)	5
sanku	3-shaku 9-sun shinai'(120cm)	5
sanpachi	3-shaku 8-sun shinai'(117cm)	5
seiza	formal kneeling position	29
shaku	old Japanese unit 30.3 cm (10-sun)	5
shinai	bamboo sword	5
shinogi	line through tip area	17
shokkou	decorative section (on the do and men-tare)	28
sun	old Japanese unit: 3.03 cm	5
tare	waist armor	25
tenugui	men towel	36
tsuba	guard	5,16
tsuba-dome	guard stop	5
tsuka	hilt	5
tsuka-gashira	pommel	5
tsuka-gawa	hilt-leather	5
tsuki	throat target area	34
tsuki-tare-bu	the throat flap	34
tsuru	cord (on the shinai)	5,8,12



# Zum Schluß

Um Kendo sicherer zu betreiben, muss man das Shinai oder die Rüstung in einem sicheren Stand aufbewahren und benutzen. Dafür ist es auch wichtig, die allgemeine Beschreibung des Shinai oder der Rüstung zu verstehen und diese richtig pflegen zu können. Die Rüstungen werden nicht nur für längeres Aufbewahren hergestellt, sondern es werden überlegt z.B. 1) wie man den Stoß des Shinai abweichen kann, 2) wie man sie beweglicher machen kann, 3) wie man sie gegen Schweiß halten kann. Deswegen muss man wissen, dass die Rüstungen mit der Zeit ganz natürlich schwächer werden und auch dass sie nicht gut genug sind, Menschen von härteren Sachen wie Bokuto oder Metallstock zu schützen.

Im Kendo muss man auch selbst wissen, an welcher Stelle die Rüstung schwächer geht, und warum da schwächer ist. Man muss sie auch selbst pflegen. Auf der anderen Seite, wenn man sie richtig pflegt, kann man sie vielleicht 10 Jahre oder länger behalten und benutzen. Die Kinder ab der 5./6. Klasse müssten eigentlich die Rüstung selbst pflegen können, und die kleinere Kinder können es mit der Mithilfe von ihren Eltern auch lernen.

Trotz dieser Situation, haben wir gemerkt dass es nur für die Kendo-Rüstungen oder für Shinai keine Bedienungsanleitung gibt, obwohl es für alle anderen Produkte welche gibt. Kendo ist eine Budo-Art, in welcher man alles lernen kann oder die ältere Leute oder Sensei fragen kann um was zu lernen. So lang die Leute oder die Senseis was beibringen, hat man vielleicht keine schriftliche Unterlagen gebraucht. Aber, trotzdem bin ich der Meinung, dass man wissen darf, um was es überhaupt geht. Es geht um Sicherheit.

Nach dieser Meinung habe ich dieses Buch geschrieben, auch mit vielen Bildern, so dass auch die Kinder einfach lesen und verstehen können. Die englische Version ist auch in Internet eingesetzt, so dass die Leute im Ausland herunter laden können. Ich mache es nicht für einen kommerziellen Zweck. Ich hoffe nur, dass Kendo, als eine japanische Kultur, Ihr Interesse aufruft und Ihnen was bringt.

1. japanische Edition	1 Jul 1994
2. japanische Edition	1 Oct 1994
3. japanische Edition	1 Jul 1998
4. japanische Edition	1 Jul 2000
2. englische Edition	1 Jul 2001
1. deutch Edition	1 Aug 2003

Autor/Zeichnungen	Yasuji Ishiwata
Autor/Übersetzung	Francis Bond / Yasuji Ishiwata
Autor/Übersetzung	Kazuko Kumpf / Yasuji Ishiwata

Kontakt-Adresse      Fukuda Kikaku  
2- 6 - 4 3 Honcho, Asaka-shi, Saitama-ken, Japan 351-0011  
TEL(048)465-5771    FAX(048)465-9370  
E-Mail : budogu@big.or.jp  
[http://www6.big.or.jp/~ budogu](http://www6.big.or.jp/~budogu)

Vielfältigung dieses Buches ist unzulässig.