



## Kleine Kendo-Etikette im Dojo

Um gleich gut ins Kendo zu kommen, haben wir nachfolgend ein paar grundlegende Kommandos und Abläufe dargestellt:

### Das Betreten, Aufhalten und Verlassen der Halle

Die Halle (Kan) ist nicht nur eine Halle. Die Namengebung Shiten Dojo haben wir bewusst gewählt - ein Dojo ist ein Ort an dem Zen und Kampfkunst zu verstehen geübt wird. Aus diesem Grund wird dem Dojo Respekt entgegen gebracht und sich bei Betreten und Verlassen verbeugt. Der Halle lässtig zunicken reicht nicht, man sollten in Gedanken kurz beim verbeugen innehalten, erst dann weitergehen.

Innerhalb der Halle darf nicht getrunken werden, es sei denn es wird vom Trainer freigegeben.

### Trainingsablauf:

Jedes Training hat im Grunde den gleichen Ablauf. Wir erwärmen zusammen, üben Grundschnitte und Fußarbeit. Danach legen die Rüstungsträger ihre Rüstung komplett an und es folgt das jeweilige Thema des Trainings. Anfänger werden vollständig in das Training eingebunden, müssen jedoch mehr Übungen machen, da sie (noch) keine Rüstung tragen. Ist dies abgeschlossen, endet das Training für die Anfänger, die Rüstungsträger haben dann noch Freikampf oder eine Konditionseinheit. In dieser Zeit warten die Anfänger im bequemen Schneidersitz auf den in der Halle liegenden Mattenstapeln. Das Training beginnt und endet für alle gemeinsam.

### Ki-Ai und die Zahlen 1-10 auf japanisch:

Im Kendo sollen wir üben, alles von uns in das Training einzubringen. Nicht nur körperlich, sondern auch mental unseren Spirit zeigen. Dies geschieht im Kendo durch das Ki-Ai (Geist-zeigen) – einen Kampfschrei. Der muss natürlich geübt werden und begleitet das gesamte Training. Innerhalb der Erwärmung arbeiten wir mit Taktgeber (1,2), Chor (3,4), Taktgeber (5,6), Chor (7,8). Ausgesprochen wird:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
itch	Ni	san	shi	go	rück	sitch	hatch	qu	ju

Laufen wir zur Erwärmung ein paar Minuten zusammen, so machen wir dies mittels Tokiopolizei-Kendolauf, welchen ihr ebenfalls als Download findet. Dieser dient zur Orientierung auf unser linkes Bein und soll den Teamgedanken fördern.

### Meditation und Sitzordnung

Um aus dem Alltag raus und in das Training rein zukommen, findet nach der Erwärmung und zu Ende des Trainings eine kurze Meditation statt. In dieser setzt man sich entweder zum Kreis wobei es egal ist auf welcher Seite oder neben wem man sitzt. Nur eine Regel: nicht am selben Platz wie im letzten Training. Wird das Kommando Seliz (Reihe) gegeben, verteilen sich alle gleichmäßig in der Halle auf gleicher Höhe. Dies geschieht mittels Sitzordnung. Am weitesten zur Tür entfernt sitzen unsere Trainer, zur Tür hin folgen nach Graduierung geordnet die Schüler des Shiten Dojo. Ist eine gleiche Graduierung erreicht, so entscheidet das Lebensalter. Nach unseren Schülern sitzen Gäste, danach folgen mit gleichem System die Schüler ohne eigene Rüstung.

Innerhalb der Meditation wird das Kommando Muke-So gegeben, alle schließen die Augen und konzentrieren sich auf ihre eigene Atmung. Als Hilfestellung kann man sich am Anfang vorstellen, eine Kugel auf Bachnabelhöhe zu haben, die durch Heben des Brustkorbes bis zum Gesicht wandert. Ertönt Jamé, öffnet man die Augen verbeugt sich im Regelfall zweimal. Einmal um der Kendoidee Respekt zu zeigen und einmal voreinander. Verbeugen wir uns voreinander ist ein „onegai-shimasu“ gebräuchlich, was übersetzt: lasst uns etwas zusammen machen, bedeutet. Bei der Abschlussmeditation bedankt man sich mit „arrigato- gosamaschda“ (Lautschrift) untereinander.

### Handhabung des Shinai

Das Shinai ist die Trainingswaffe im Kendo und basiert auf dem japanischen Langschwert. Der Grundgedanke sollte im Kendo beibehalten, auch wenn ein Shinai kein Schwert ist. Das Shinai wird, sollte es nicht zu schlagen verwendet werden in der linken Hand, den Griff nach vorne zeigend gehalten werden. Es ist leise auf dem Boden abzulegen und sollte nie auf der Spitze stehen.