# Kendo Wortschatz

**Verfasser:**

**Ryohei Utsunomiya ( 4. Dan Kendo, Sakura Kenyukai / Kendo Regensburg )**

**Editor:**

**Tobias Kiefl (Kendo Regensburg)**

---

# Die Ausrüstung

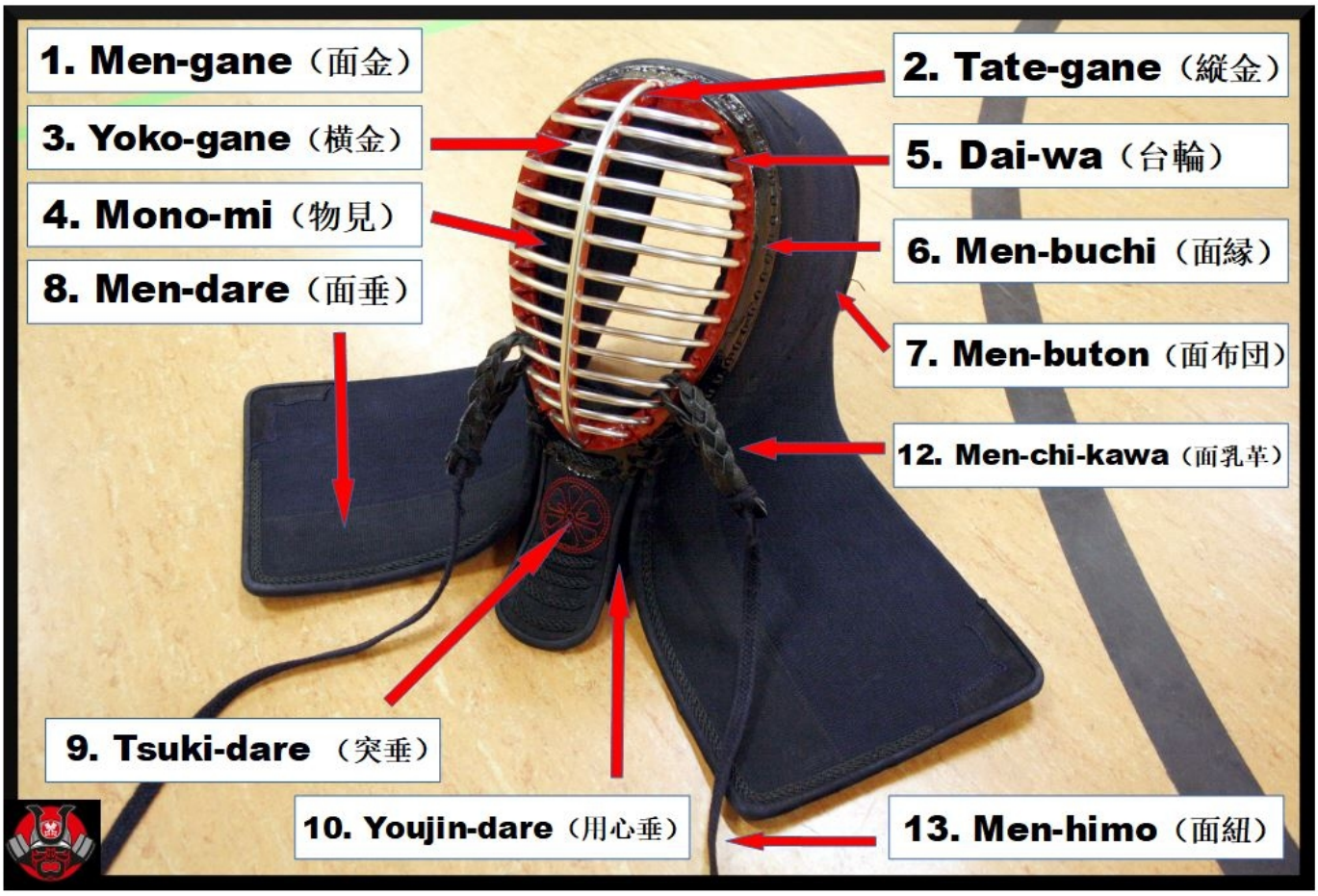
**・Kendo-gu（剣道具）: Ein Sammelbegriff für die Kendoausrüstung. →*Bô-gu***

**・Bô-gu（防具）: Ein Sammelbegriff für die Kendoausrüstung.**
**Die Summe der Rüstungsgegenstände wird „*Kendo-gu*“ bezeichnet, wobei viele Menschen noch den Begriff „*Bô-gu*“ benutzen.**

---

# ·Men(面)

1. Men-gane < Men-Kane(面金)
2. Tate-gane < Tate-kane(縦金)
3. Yoko-gane < Yoko-kane(横金)
4. Mono-mi(物見)
5. Dai-wa(台輪)
6. Menbuchi < Men-fuchi(面縁)
7. Men-buton < Men-futon(面布団)
8. Men-dare < Men-tare(面垂)
9. Tsuki-dare < Tsuki-tare(突垂)
10. Youjin-dare < Youjin-tare(用心垂)
11. Chi-kawa, Chichi-kawa(乳革): ein Sammelbegriff für *Men-chi-kawas*, *Mune-chi-kawas* und *Dô-chi-kawas*.
12. Men-chi-kawa, Men-chichi-kawa(面乳革)
13. Men-himo(面紐): *Himo*(紐) bedeutet die Schnur.

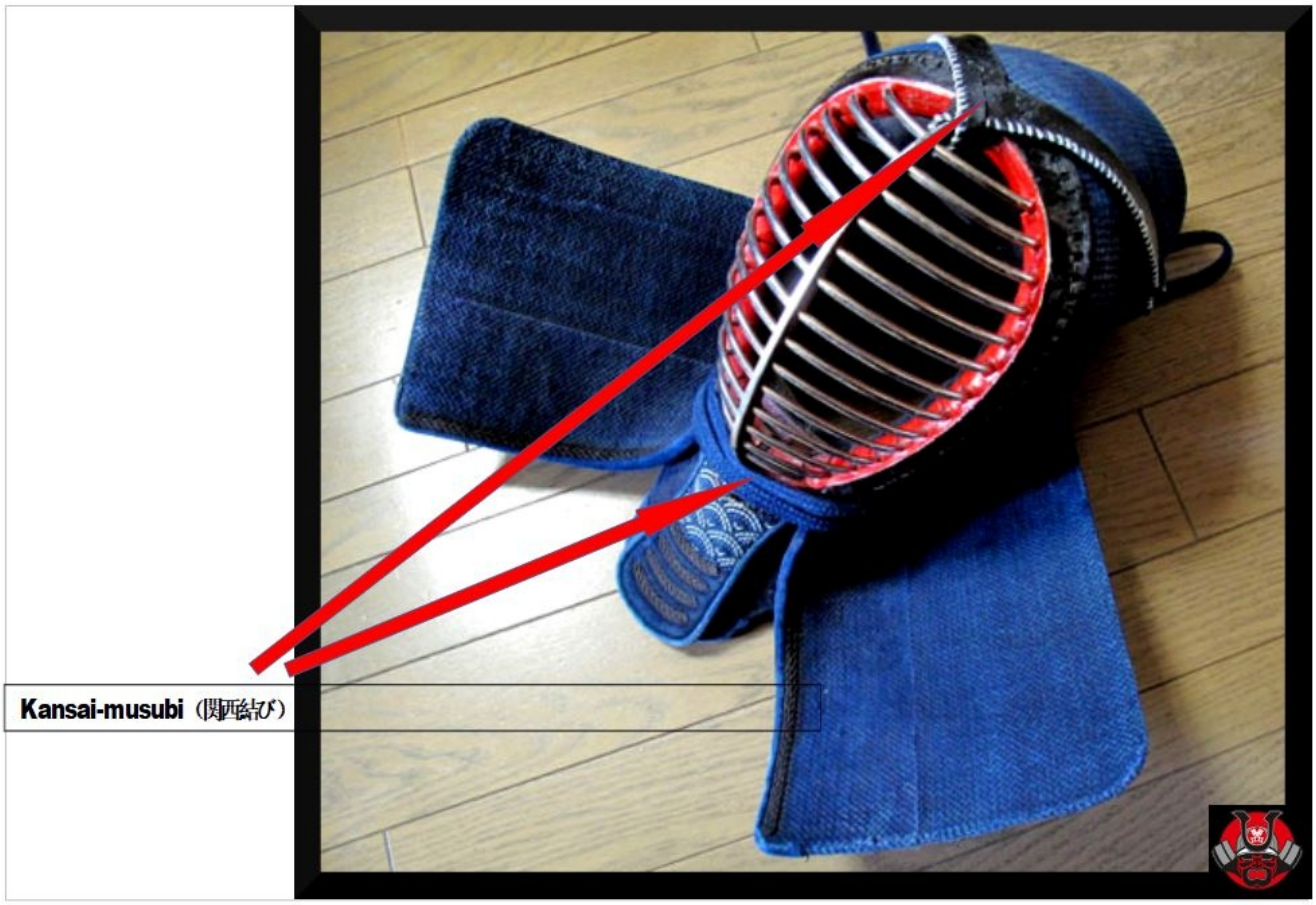


**-Shita-musubi（下結び）: Eine Form der Knotenbindung der *Men-himos*.**
**Beidseitig auf Höhe des vierten *Yoko-ganes* von unten, werden die *Men-chi-kawa* und die *Men-himo* angelegt. →*Kantô-musubi***

**-Kantô-musubi（関東結び）: Ein volkstümlicher Name des „*Shita-musubis*“.**
**„*Kantô*“ ist der Name einer Region (Ostjapan, rund um Tokyo) in Japan.**

**-Uwa-musubi（上結び）: Eine Form der Knotenbindung der *Men-himos*.**
**In der Mitte des *Tate-ganes* wird ein langes *Men-chikawa* und die *Men-himo* angelegt.**
**→*Kansai-musubi***

**-Kansai-musubi（関西結び）: Ein volkstümlicher Name des „*Uwa-musubis*“.**
**„*Kansai*“ ist der Name einer Region (Zentraljapan, rund um Kyoto) in Japan.**




**-Tate-musubi（縦結び）: Bezeichnet eine vertikale Bindung der *Himos* und ist eine schlechte Form der Knotenbindung.**
**Bei Begräbnissen in Japan werden die Himos der Kleidung vertikal gebunden.**
**Insofern wird dies mit Unglück assoziiert.**
**-Te-nugui（手拭（い））: Das japanische Handtuch.**

# ・Kote（小手・甲手・篭手・籠手）

1. **Kote-gashira < Kote-kashira（小手頭）**
2. **Kera（けら）**
3. **Tsutsu（筒）**
4. **Kote-buton < Kote-futon（小手布団）**
5. **Te-no-uchi（手の内）:**

**Das Einsetzen und Zusammenspiel der Hände beim Halten, Greifen und Anwenden von Techniken.**

**Ebenso bezeichnet es das Leder in den Handflächen der *Kote*.**

6. **Kote-himo（小手紐）**

# ・Dô（胴）

1. **Dô-mune（胴胸）**
2. **Shokou, Shokkou（曙光）:**

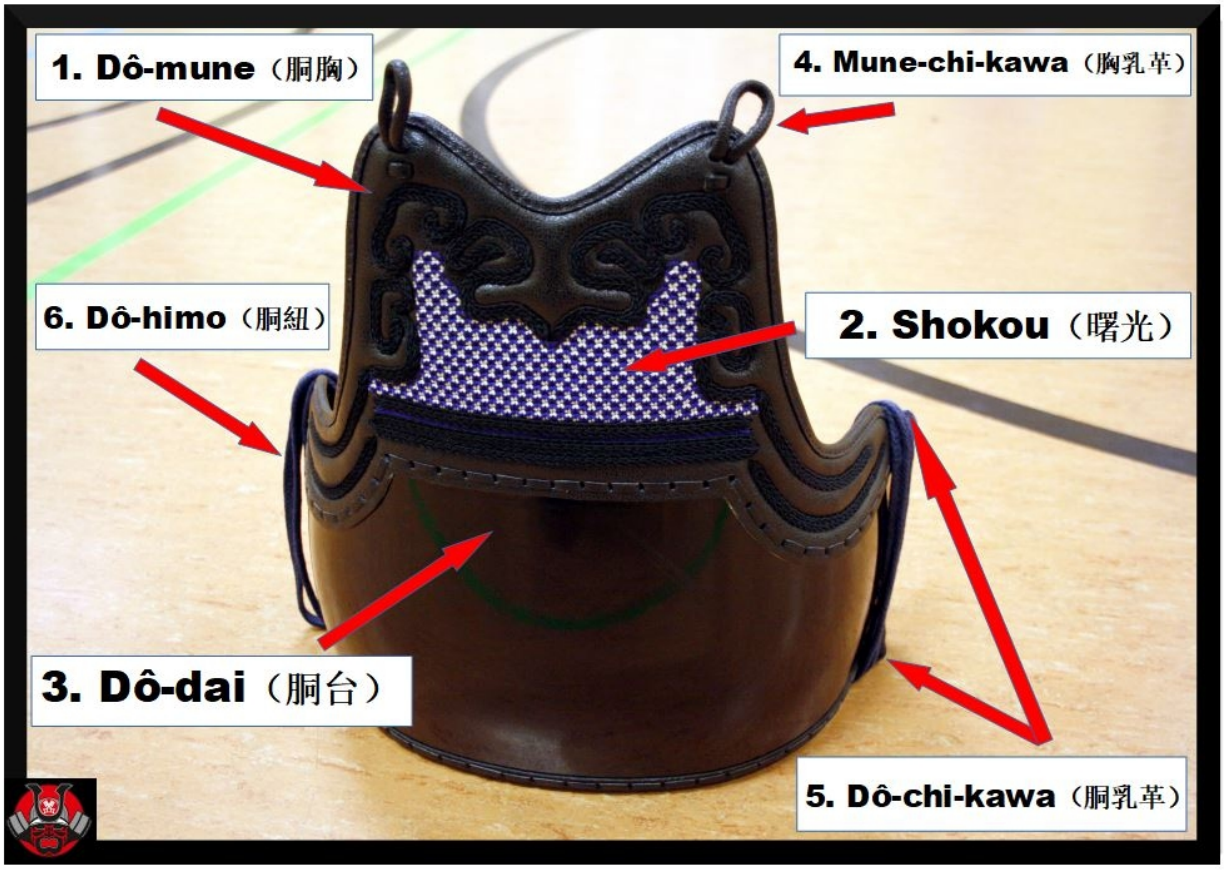
**Das Muster der Näharbeit im *Tsuki-dare* und *Dô-mune*.**

**Es hält bei einem *Mune-Tsuki* das *Shinai* vom Abrutschen ab.**

**In früheren Zeiten haben die *Jô-dan* Kämpfer *Dô*'s ohne *Shokou* benutzt, um einen möglichen *Mune-Tsuki* weniger Erfolg zu bieten.**

**Heutzutage werden *Dô*'s ohne Shokou aus Geschmacksfragen getragen bzw. weil sie teilweise günstiger sind.**

3. **Dô-dai（胴台）**
4. **Mune-chi-kawa, Mune-chichi-kawa（胸乳革）**
5. **Dô-chi-kawa, Dou-chichi-kawa（胴乳革）**
6. **Dô-himo（胴紐）**



# ·Tare（垂）

1. **Mae-obi（前帯）**
2. **Tare-obi（垂帯）**
3. **Oh-dare < Oh-tare（大垂）**
4. **Ko-dare < Ko-tare（小垂）**
5. **Na-fuda（名札）:**

**Die Zen Nihon Kendo Renmei empfiehlt diese Bezeichnung für das Erkennungszeichen.**

**Folgende Begriffe sollen vermieden werden:**

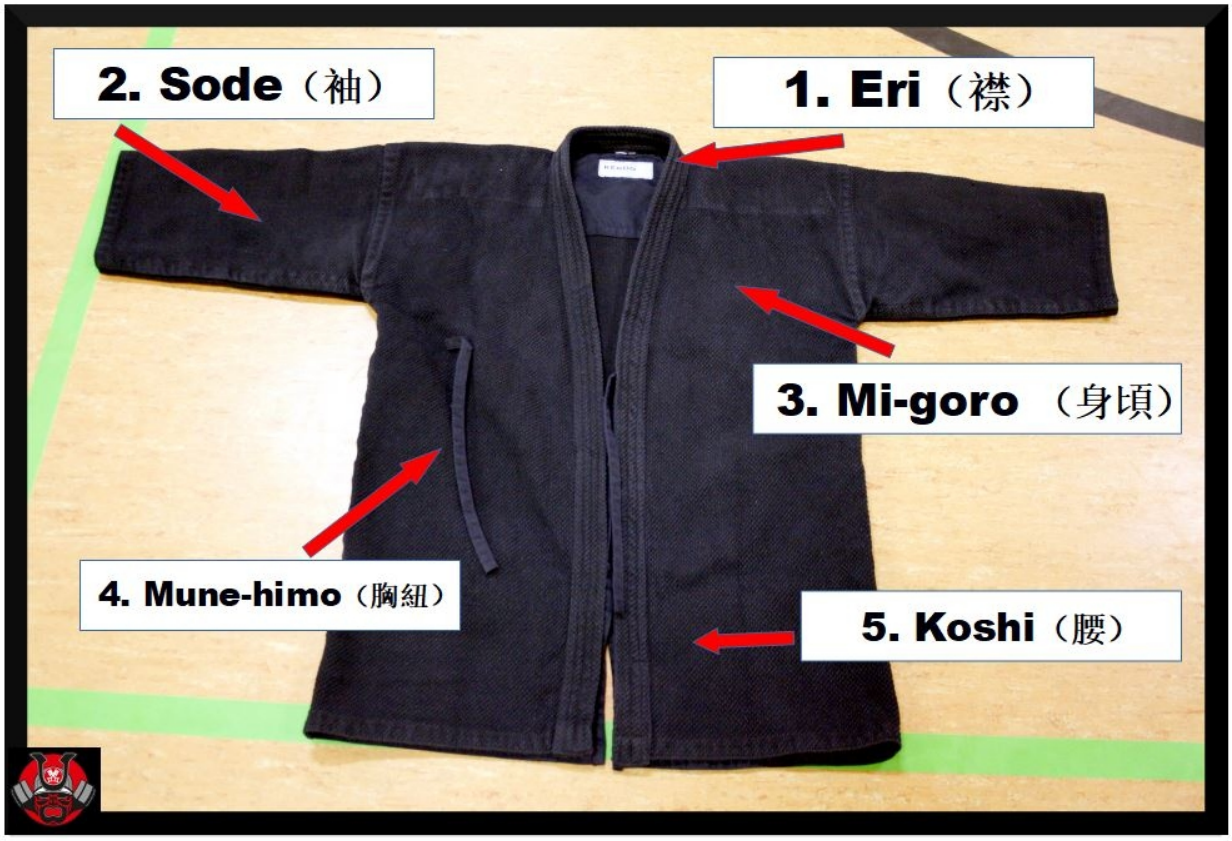
**- Zekken（ゼッケン）: → stattdessen *Na-fuda***

**-Tare-name（垂ネーム）: Ein volkstümlicher Name des *Na-fudas*. →*Na-fuda***

# ·Dô-gi（道着·胴着）

**·Kendo-gi（剣道着）: Der Sammelbegriff für *Dô-gi* und *Hakama*.**

1. **Eri（襟）**
2. **Sode（袖）**
3. **Mi-goro < Mi-koro（身頃）**
4. **Mune-himo（胸紐）**
5. **Koshi（腰）**



# ・Hakama（袴）

1. **Uma-nori（馬乗り）: Eine Form des *Hakamas*. Der Teil zwischen den Oberschenkel wird getrennt. Dagegen nennt sich ein *Hakama* bei dem der Teil zwischen den Oberschenkeln nicht getrennt ist *An-don*（行燈）.**

2. **Koshi-ita（腰板）**

**-Se-ita（背板）: →*Koshi-ita***

3. **Hakama-obi（袴帯）**

4. **Waki-aki（脇開き）**

5. **Hida（襞）: Es gibt 5 *Hida* (Falten) an der Front des *Hakamas*. Beim Gottesdienst hatte man ursprünglich den *Hakama* getragen, um für eine reiche Ernte zu beten.**

**Also stellen die Hida die fünf Getreidearten dar.**

**Heutzutage gerät diese Bedeutung zunehmend in Vergessenheit und die Bedeutung von Tugenden tritt an jene Stelle:**

**- Jin（仁）: Die Güte**

**- Gi（義）: Die Gerechtigkeit**

**- Rei（礼）: Die Höflichkeit**

**- Chi（智）: Die Weisheit**

**- Shin（信）: Die Aufrichtigkeit**

**und auf der Rückseite:**

**- Chû（忠）: Die Loyalität gegenüber Lehrern und Freunden**

**- Kou（孝）: Der Respekt gegenüber der Familie**

**-Mae-sagari-ushiro-agari**（前下がり後ろ上がり）:

**Es bezeichnet die richtige Tragweise des *Hakamas*.**

**Man sollte den vorderen Teil des *Hakamas* senken, und den hinteren Teil heben.**

# ·Das Bambusschwert: Shinai（竹刀）

**-Tachi（太刀）: Der Sammelbegriff des *Oh-dachis* und des *Ko-dachis*. Siehe *Oh-dachi*.**

**-Oh-dachi < Oh-tachi（大太刀）: Ein Langschwert.**

**-Ko-dachi < Ko-tachi（小太刀）: Ein Kurzschwert.**

1. **Chiku-tou（竹刀）**
2. **Tsuka（柄）**
3. **Tsuka-gawa < Tsuka-kawa（柄革）**
4. **Tsuka-gashira < Tsuka-kashira（柄頭）**
5. **Tsuba（鍔）**
6. **Tsuba-dome < Tsuba-tome（鍔止（め））**
7. **Jin-bu（刃部）: Der Sammelbegriff für *Ha* und *Mine*.**

**-Omote（表）: Die rechte Seite des *Jin-bu*. Gleichbedeutend: Die linke Seite des Gegners (Aus der eigenen Perspektive die rechte Seite).**

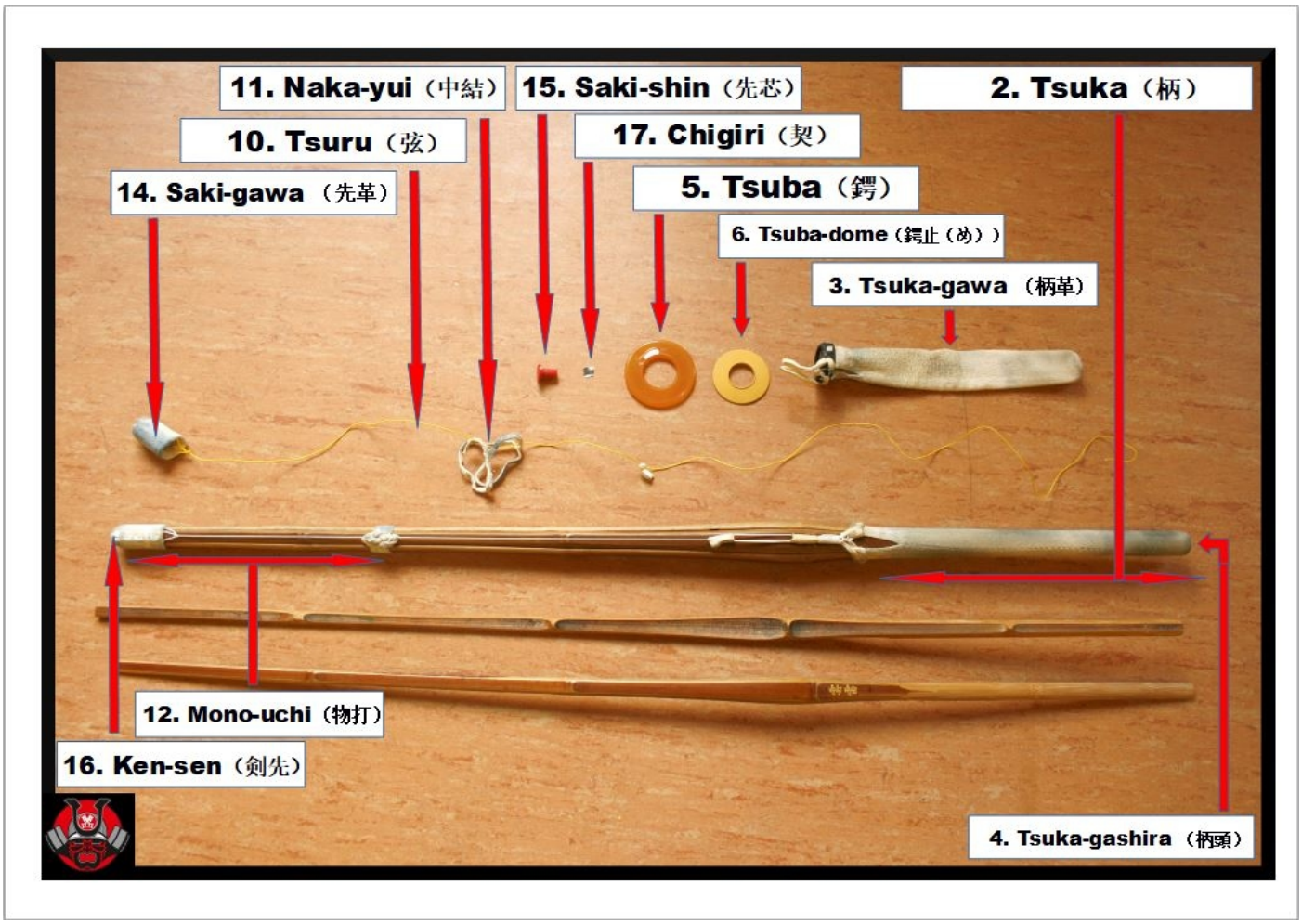
**-Ura（裏）: die linke Seite des *Jin-bu*. Gleichbedeutend: Die rechte Seite des Gegners (Aus der eigenen Perspektive die linke Seite).**

8. **Ha（刃）: Die Klingenseite.**
9. **Mine（峰）: Der Schwertrücken.**
10. **Tsuru（弦）: Symbolisiert beim Shinai den Schwertrücken (*Mine*).**
11. **Naka-yui（中結）**
12. **Mono-uchi（物打）: Zwischen „*Naka-yui*“ und „*Saki-kawa*“. Man muss mit dem *Mono-uchi* treffen, um einen gültigen Punkt zu erzielen.**
13. **Shinogi（鎬）: Ein Teil des *Katanas*.**

**Damit kann man den Angriff des Gegners ablenken und eine Kontertechnik einleiten (z.B. *Suriage-waza*).**

**Dies begründet auch das Fehlen von Schilden in der Geschichte des Japanischen Schwertkampfs.**

14. **Saki-gawa < Saki-kawa（先革）**
15. **Saki-shin（先芯）**
16. **Ken-sen, Ken-saki（剣先）**
17. **Chigiri（契）**




**·Boku-tou(木刀): Das Holzschwert.**

**·Katana(刀): Das Japanische Schwert.**

**-Saya(鞘): Die Schwertscheide.**

**-Koi-kuchi(鯉口): Der Öffnung der Schwertscheide. Wörtlich übersetzt bedeutet es „der Mund des Karpfens“, auf Grund der ähnlichen Form.**

**·Tasuki(襷): Das Band, mit welchem der Kämpfer die langen Ärmel seines Haoris zurückbinden kann und somit mehr Bewegungsfreiheit zum Kämpfen erhält.**

**·Shinpan-ki(審判旗): Die Flagge, welche der Kampfrichter benutzt.**

**·Hata(旗): →*Shinpan-ki***

# Die Haltung: Kamae（構（え））

**·Go-gyou-no-kamae（五行の構え）:**
**Ein Begriff der die Einheit vom *Weg des Yin und Yang*（陰陽道）beim *Kamae* bezeichnet.**
**Die Harmonie von *Kamae* und Geist.**
**Es stellt die Attribute jedes *Kamae* und die Beziehungen zwischen den *Kamae* dar.**

**-Sei-gan（正眼）: →*Chû-dan***

**1. Chû-dan（中段）:**
**Hito-no-kamae（人の構え）（bedeutet der Mensch）**
**alternativ**
***Mizu-no-kamae*（水の構え）（bedeutet das Wasser）.**

**2. Jô-dan（上段）:**
**Ten-no-Kamae（天の構え）（bedeutet der Himmel）**
**alternativ**
***Hi-no-kamae*（火の構え）（bedeutet das Feuer）.**

**3. Ge-dan（下段）:**
**Chi-no-kamae（地の構え）（bedeutet die Erde）**
**alternativ**
***Tsuchi-no-kamae*（土の構え）（bedeutet der Boden）.**

**4. Hassou（八相）:**
**In-no-kamae（陰の構え）（bedeutet der Schatten）**
**alternativ**
***Moku-no-kamae*（木の構え）（bedeutet der Baum）**
**Weil beide Ellenbogen der Zahl Acht ähneln（„八‘‘）, heißt es *Hassou*.**

**5. Waki-gamae < Waki-kamae（脇構（え））:**
**You-no-kamae（陽の構え）（bedeutet das Licht）**
**alternativ**
***Kin-no-kamae*（金の構え）（bedeutet das Gold）**
**Ursprünglich benutzte man diese Form, um die Länge der Klinge zu verdecken.**
**Da es heutzutage nur vereinheitlichte Schwertlängen gibt, erscheint dies obsolet.**

6. **Hira-seigan(平青眼):**

**Eine besondere Form gegen *Jô-dan*. Man steht schräg und richtet das *Ken-sen* an die *Hidari-kote* des *Jô-dan* Kämpfers.**

7. **Kasumi(霞):**

**Eine besondere Form gegen *Jô-dan*. Man positioniert die *Hidari-kote* in rechter Seite des Körpers und richtet das *Ken-sen* auf die Stirnmitte des *Jô-dan* Kämpfers.**
**„*Kasumi*" bedeutet „der Nebel". Es gibt verschiedenen Meinungen über den Ursprung des Namens, aber es herrscht die Meinung vor, dass das Schwert den Körper des Kämpfers wie der Nebel verdeckt.**
**Diese Form eignet sich für die Verteidigung, aber nicht für den Angriff.**

8. **Kon-gou(金剛):**

**Eine besondere Form. Man stellt das *Shinai* in die Mitte (siehe Foto) und verdeckt seinen Körper mit dem *Shinai*.**
**Normalerweise bedeutet „*Kon-gou*" die außergewöhnliche Härte, doch der Name leitet sich wohl vom Pilgerstab her (die Form des *Shinais* ähnelt dem Pilgerstab). Heutzutage wird diese Form von fast niemandem mehr benutzt.**

**·Han-mi(半身): die schräge Stellung. (z.B. *Ko-dachi Kata*)**

**·Ni-tou-ryû(二刀流):**

**Eine Schule des Kendos, welche *Musashi Miyamoto* gegründet hat. Man kämpft mit zwei Schwertern (*Oh-dachi* und *Ko-dachi*). Auch bekannt als *Ni-tou*.**

**·Ni-tou(二刀):**

**Der Sammelbegriff für den Zwei-Schwerter-Stil. In Japan ist diese Form bis zur *High-school* verboten.**

**·Sei-ni-tou(正二刀):**

**Ein Zwei-Schwerter-Stil, bei dem die rechte Hand das *Oh-dachi* und linke Hand das *Ko-dachi* hält. *Musashi Miyamoto* hat mit diesem Stil gekämpft. Darum heißt dieser Stil „*Sei* (förmlich)".**

**·Gyaku-ni-tou(逆二刀):**

**Ein Zwei-Schwerter-Stil, bei dem die linke Hand das *Oh-dachi* und die rechte Hand das *Ko-dachi* hält. „*Gyaku*" bedeutet das Gegenteil von *Sei-ni-tou*.**

# Die Techniken: Waza（技）

**·Ma-ai（間合（い））: Der Abstand zum Gegner.**
**-Kyû-ho-no-ma-ai（九歩の間合（い））: Ein Abstand von neun Schritten zum Gegner. Man verneigt sich in dieser Distanz.**
**-Shoku-jin-no-ma（触刃の間）: Der Abstand zum Gegner bei welchem sich beide Schwertspitzen berühren.**
**-Issoku-Ittô-no-ma-ai（一足一刀の間合（い））: Der „Ein-Schritt-ein-Schlag"-Abstand. Aus dieser Distanz kann man den Gegner mit einem Schritt erreichen.**
**-Uchi-ma（打（ち）間）: Der Abstand zum Gegner aus welchem man direkt schlagen kann. (näher als *Issoku-Ittô-no-ma-ai*)**
**-Chika-ma（近間）: Ein sehr kurzer Abstand zum Gegner. Schlechte Schlagdistanz.**
**-Toh-ma（遠間）: Ein weiter Abstand zum Gegner.**

**·Seme（攻め）: der Angriff oder das Angreifen. Der Druck, welchen man auf den Gegner ausübt. Durch verringern der Distanz wird ein Schlagabtausch forciert.**

**·Uchi（打ち）: Schlagen bzw. Stoßen. Wenn man -*uchi* mit einem anderen Wort verbindet, stellt dieses Wort eine Waza (Technik) dar. (z.B. *Men-uchi*, *Kote-uchi*, *Dô-uchi*, *Tsuki-uchi*, *Kote-men-uchi*, usw.)**

**·Da-totsu（打突）: Schlagen und Stoßen.**
**·Yû-kou-da-totsu（有効打突）: Die Voraussetzungen für gültigen Treffer. Wenn man entweder zwei *Yû-kou-da-totsu* anerkannt bekommt oder einen *Yû-kou-da-totsu* bekommt und die Zeit abläuft, so gewinnt man den Kampf. Die Definition ist wie folgend:**

---

***Yûkô-datotsu* ist als ein korrekter Hieb oder Stich auf *da-totsu-bui* Flächen definiert,**
**der auf die gegnerische Schutzausrüstung mit dem *da-totsu-bui* Bereich des S*hinai***
**in großer Entschlossenheit**
**und**
**in der richtigen Haltung ausgeführt wird,**
**gefolgt von *Zanshin* (Zustand geistiger und körperlicher Wachsamkeit**
**dem Gegenangriff des Gegners gegenüber).**
**(siehe §2 – Artikel 12 "DKenB - Richtlinien für den Kendowettkampf und das Kampfrichten"**

**·Yû-kou-da-totsu-bui（有効打突部位）: Die Trefferfläche für einen *Yû-ko-da-totsu*. Es gibt sechs *Yû-kou-da-totsu-bui* (normlerweise *Men*, *Migi-kote*, Beide *Dô-Seiten* und *Tsuki*. Gegen *Jô-dan* ist die *Hidari-kote* ebenso ein *Yû-kou-da-totsu-bui*).**

**·Ippon（一本）: Ursprünglich unterscheidet sich die Definition zum *Yû-kou-da-totsu*. *Ippon* bedeutet „ein perfekter Schlag“. Dagegen bedeutet *Yû-kou-da-totsu* „ein fast perfekter Schlag“, ähnlich wie beim Judo. Heutzutage benutzt man beide Begriffe in gleicher Bedeutung.**

**·Moro-te-waza（諸手技）: Der Sammelbegriff für Techniken (*Wazas)* mit beiden Händen.**

**·Kata-te-waza（片手技）: Der Sammelbegriff für einhändige Techniken.**

**·Shikake-waza（仕掛（け）技）: Eine *Waza*, welche einen Initiativangriff beschreibt.**

**·Tobi-komi-waza（飛び込み技）: Eine *Shikake-waza*, welche man initiiert, wenn der Gegner sich nicht bewegt.**

**-Men（面）: Der Kopf (den Kopf zu schlagen).**
**-Ma-men（真面）: →*Shô-men***
**-Shô-men（正面）: Gerader *Men*-Schlag**
**-Sa-yû-men（左右面）: Rechter und linker *Men-Schlag* (45 Grad Winkel)**
**-Migi-men（右面）: Schlag zur rechten *Men-Seite* des Gegners**
**-Hidari-men（左面）: Schlag zur linken *Men-Seite* des Gegners**

**-Kote（小手）: Ein Schlag zum Handgelenk des Gegners**
**-Migi-kote（右小手）: Ein Schlag zur rechten Kote des Gegners**
**-Hidari-kote（左小手）: Ein Schlag zur linken *Kote* des Gegners**
**-Dô（胴）: Ein Schlag zum seitlichen Abdomen bzw. *Dô* des Gegners.**
**-Migi-dô（右胴）: Schlag zur rechte *Dô-Seite* des Gegners.**
**-Gyaku-dô（逆胴）: „*Gyaku*“ bedeutet das Gegenteil von *Migi-dô*. →*Hidari-dô***
**-Hidari-dô（左胴）: Schlag zur linken *Dô-Seite* des Gegners.**
**-Ori-shiki-dô（折敷胴）: Eine besondere Form des *Dô-uchis*. Nachdem man den *Dô* getroffen hat, bewegt man sich in eine kniende Stellung wie bei Nr.7 der *Nihon-kendo-gata*. Heutzutage wird auf Grund von mangelhaftem *Zan-shins* bei dieser Position, dies nicht mehr als *Ippon* gewertet.**

**-Tsuki（突き）: Das *Tsuki-dare* des Gegeners zu stoßen. Wegen der Gefährlichkeit ist diese Technik bis zur *Junior-high-school* in Japan verboten. Dies ist eine *Tobi-komi-waza*, jedoch wird es nicht *Tobi-komi-tsuki* genannt.**

**-Muna-zuki, Mune-zuki < Muna-tsuki, Mune-tsuki（胸突き）: Das *Dou-mune* des Gegners zu stoßen. In der Vergangenheit wurde dies als *Yû-kou-da-totsu* gewertet, wenn der Gegner *Jô-dan* Kämpfer war. Heutzutage ist dies nicht mehr so.**

**-Mukae-zuki < Mukae-tsuki（迎え突き）:**
**-Renzoku-waza（連続技）: Der Sammelbegriff für Mehrfach- bzw. Folgetechniken.**
**-Ni-dan-waza（二段技）: Eine Mehrfachtechnik mit zwei *Waza*. z. B. *Men-men*, *Kote-men*, *Kote-dô*, usw.**

**-San-dan-waza（三段技）: Eine Mehrfachtechnik mit drei *Waza*. z. B. *Kote-men-men*, *Kote-men-dô*, usw.**

**・De-bana-waza < De-hana-waza（出端技・出鼻技）: Eine *Shikake-waza* bei welcher die Intention des Gegners früh erkannt wird und diesem Angriff zuvor gekommen wird.**
**・De-gashira-waza < De-kashira-waza（出頭技）: →*De-bana-waza***

**・Katsugi-waza（担ぎ技）: Eine *Shikake-waza*, bei der das *Shinai* kurz geschultert wird, bevor man schlägt.**

**・Maki-waza（巻（き）技）: Ein *Shikake-waza*, bei welcher das *Shinai* des Gegners durch eine Drehbewegung mit dem eigenen *Shinai* umschlungen wird, bevor man einen Schlag durchführt. Dies kann zur Entwaffnung des Gegners führen.**

**・Tai-atari（体当たり）: Das Zusammenstoßen mit dem Gegner.**

**・Tsuba-zeriai < Tsuba-seriai（鍔迫り合い）: Falls die Forwärtsbewegung unterbrochen wird, kommt es zu diesem Nahkampf der Stichblätter, bei welchem man eine Gelegenheit zum Schlag bzw. Lösen des *Tsuba-zeriai* sucht.**

**・Hiki-waza（引き技）: Eine *Waza*, aus dem *Tsuba-zeriai* bei der man schlägt und sich danach schnell rückwärts bewegt.**

**・Ohji-waza（応じ技）: Der Sammelbegriff für Kontertechniken.**
**-Uchi-otoshi-waza（打（ち）落（とし）技）: Eine *Ohji-waza*, bei der das *Shinai* des Gegners nach unten geschlagen wird.**

**-Harai-waza（払（い）技）: Eine *Ôji-waza* bei der das *Shinai* des Gegners zur Seite geschlagen wird.**

**-Suri-age-waza（擦（り）上（げ）技）: Eine *Ohji-waza* bei der das *Shinai* des Gegners durch die *Shinogi*-Fläche abgeleitet wird.**

**-Kaeshi-waza（返し技）: Eine *Ohji-waza* bei der das *Shinai* des Gegners mit dem eigenen *Shinai* aufgenommen wird und jene Schlagenergie dann per Konter gegen den Gegner eingesetzt wird.**

**-Nuki-waza（抜（き）技）: Eine *Ohji-waza* bei der man dem Angriff des Gegners ausweicht und danach einen Gegenangriff forciert.**

**·Tai-sabaki（体捌き）: der Sammelbegriff für Körperbewegungen.**

**·Ashi-sabaki（足捌き）: der Sammelbegriff für Schritttechniken/Fußarbeit.**

**·Ashi-hakobi（足運び）: →*Ashi-sabaki***

**-Ayumi-ashi（歩み足）: eine Schritttechnik, welche dem normalen Gehen ähnelt.**

**-Okuri-ashi（送り足）: eine Schritttechnik, bei welcher der rechte Fuß immer vorn und der linke Fuß immer hinten steht.**

**-Tsugi-ashi（継ぎ足）: eine Schritttechnik, bei welcher der linke Fuß nah an den rechten Fuß gezogen wird um eine kraftvolle Folgebewegung zu ermöglichen.**

**-Hiraki-ashi（開き足）: eine Schritttechnik bei der beide Füße diagonal zum Gegner stehen. Wenn man im z.B. schräg links steht, steht der linken Fuß vorn.**

**-Suri-ashi（擦り足）: eine Schritttechnik, bei der beide Füße über den Boden gleiten. Oft wird die Bezeichnung *Suri-ashi mit dem Begriff Okuri-ashi* ersetzt.**

**-Fukumi-ashi（含み足）: eine Schritttechnik bei der man die Zehen wie eine Raupe bewegt und sich dadurch langsam fortbewegt.**

**-Shu-moku-ashi（撞木足）: Eine Fußstellung, bei der man die Fußspitzen diagonal nach außen richtet. „*Shu-moku*“ bedeutet „der Hammer zum Anschlagen der Glocke“. Wenn man eine Glocke anschlägt, nimmt man in Japan diese Fußstellung ein. In verschiedenen alte Schwertschulen benutzt man diese Form. Aber im gegenwärtigen Kendo wird diese Form als mangelhaft eingeschätzt & kaum mehr benutzt. (siehe Foto)**

**·Furi-kaburi（振り被り）: Das Ausholen mit dem Shinai.**

**·Furi-oroshi（振り下ろし）: Die Abwärtsbewegung mit dem Shinai.**

**·Te-no-uchi（手の内）:**
**Das Einsetzen und Zusammenspiel der Hände beim Halten, Greifen und Anwenden von Techniken.**
**Ebenso bezeichnet es das Leder in den Handflächen der *Kote*. →*Oshi-te*, *Hiki-te***

**·Moto-de < Moto-te（基手、元手）: Die linke Hand. Bedeutet „die Grundhand/führende Hand“.**
**·Oshi-te（押（し）手）: Die linke Hand. Bedeutet „die Hand welche drückt“. Wenn man etwas schneidet, drückt man das *Katana* mit der linke Hand. Es ist wichtig, die Bewegung des *Oshi-tes* mit der Bewegung des *Hiki-tes* zu vereinen (dies nennt sich *Te-no-uchi*).**
**·Hiki-te（引（き）手）: Die rechte Hand. Bedeutet „die Hand welche zieht“. Wenn man etwas schneidet, zieht man das *Katana* mit rechte Hand. Es ist wichtig, die Bewegung des *Oshi-tes* mit der Bewegung des *Hiki-tes* zu vereinen (dies nennt sich *Te-no-uchi*).**

**·Fumi-komi（踏み込み）: Ein Aufstampfen mit dem Fuß im Moment der Schlagvollendung.**

**· Zan-shin（残心）: Die Vorbereitung auf den nächsten Angriff des Gegners. Eine anhaltende Aufmerksamkeit nach einem vollendeten Schlag. Wörtliche Übersetzung: „Das Herz beim Schlagen oder Stoßen übrig zu lassen“.**

**·Han-soku（反則）: Der Strafpunkt**

---

# Training: Keiko（稽古）

## ·Suburi（素振（り））: Ein Sammelbegriff für Schwingübungen.

**-Jô-ge-suburi（上下素振り）: Eine Schwingübung. Das *Shinai* wird in einem großen Bogen vom Rücken, bis auf Kniehöhe geschwungen.**

**-Zen-go-suburi（前後素振り）: Eine Schwingübung, bei der auf *Men*-Höhe gerade mit großen Ausholbewegungen geschlagen wird. Die Fußarbeit erfolgt vorwärts und rückwärts mit jedem Schlag synchronisiert.**

**-Zen-shin-kô-tai-men（前進後退面）: →*Zen-go-suburi***

**-Shômen-suburi（正面素振り）: Eine Schwingübung, bei der auf *Men*-Höhe gerade mit großen Ausholbewegungenen geschlagen wird.**

**-Shômen-uchi（正面打ち）: →*Shômen-suburi***

**-San-kyodô（三挙動）: Eine Schwingübung, bei welcher die einzelnen Bewegungsschritte (Erheben, Herunterbringen und Gehen) separat und mit Unterbrechung ausgeführt werden.**

**-Sayû-suburi（左右素振り）: Eine Schwingübung, bei der im 45 Grad Winkel auf *Men*-Höhe mit großen Ausholbewegungenen geschlagen wird.**

**-Tai-sabaki-suburi（体捌き素振り）: Wird in Europa oft mit *Naname-suburi* gleichgesetzt. Eine Schwingübung, bei welcher in großem Bogen diagonal bis auf Kniehöhe geschlagen wird. Diese Schlagbewegung wird mit einer *Hiraki-ashi* kombiniert.**

**-Haya-suburi（速素振り）: Eine Schwingübung, bei welcher das *Shinai* groß und schnell bis auf *Men*-Höhe geschwungen wird. Die Fußarbeit dazu besteht aus einer schnellen *Suri-ashi*-Gleitbewegung.**

**-Chôyaku-suburi（跳躍素振り）: Eine Schwingübung, bei welcher das *Shinai* groß und schnell bis auf *Men*-Höhe geschwungen wird. Die Fußarbeit dazu besteht aus einer schnellen *Suri-ashi*-Sprungbewegung. Diese Übung wird oft auch als *Haya-suburi* bezeichnet.**

**-Ikkyodô（一挙動）: Bezeichnet die einheitliche Bewegung beim Schlag. →*Haya-suburi***

**-Mata-wari-suburi（股割（り）素振り）: Eine Schwingübung, bei welcher das *Shinai* groß und schnell in Kombination mit einer Kniebeuge geschwungen wird.**

**-Fumikomi-suburi（踏（み）込（み）素振り）: Eine Schwingübung, bei der das *Shinai* groß geschwungen wird und man sich mit einem großem *Fumi-komi* sich vorwärts bewegt.**

**・Kihon-geiko < Kihon-keiko（基本稽古）: Ein Sammelbegriff für grundlegende Technikübungen.**

**・Yakusoku-geiko < Yakusoku-keiko（約束稽古）: Eine *Kihon-geiko*, in welcher der *Kakari-te* den Inhalt der *Waza* mit dem *Moto-dachi* vereinbart.**

**-Kiri-kaeshi（切り返し）:**
**Diese Übung beinhaltet alle grundlegenden Bewegungen des Kendo. Der *Kakari-te* beginnt mit einem *Shô-men* Schlag, welcher von vier *Sa-yû-men* (beginnend mit rechts) gefolgt wird. Dabei bewegt man sich mit einer *Suri-ashi*-Fußbewegung vorwärts. Es folgen fünf *Sa-yû-men* (beginnend mit rechts) in einer Rückwärtsbewegung. Dieser Zyklus wird wiederholt und der finale *Shô-men* wird durchgelaufen. Hierbei ist nicht die Schnelligkeit wichtig, sondern ein korrektes Zusammenspiel von Schlägen und Fußarbeit.**

**-Uchi-kaeshi（打ち返し）: →*Kiri-kaeshi***

**-Kihon-uchi（基本打ち）: Eine *Kihon-geiko* ohne *Kiri-kaeshi*, in welcher der *Kakari-te* den Inhalt der *Waza* mit dem *Moto-dachi* vereinbart.**

**-Môshi-awase（申し合わせ）: Eine *Kihon-geiko*, in welcher der *Kakari-te* frei den Inhalt der *Waza* mit dem *Moto-dachi* vereinbart.**

**・Ji-geiko < Ji-keiko（地稽古）: Eine Übung, in der zwei Personen ähnlich wie bei einem Kampf üben.**

**・Gokaku-geiko < Gokaku-keiko（互角稽古）: →*Ji-geiko***

**·Uchi-komi-geiko < Uchi-komi-keiko（打（ち）込（み）稽古）: Eine Übung, bei welcher der *Kakari-te* auf eine Chance wartet (oft ist die Abfolge der Techniken mit dem *Moto-dachi* abgesprochen, z.B. 7 Angriffe, erster & letzter Schlag Men) und kontinuierlich angreift.**

**·Kakari-geiko < Kakari-keiko（懸（かり）稽古）: Eine Übung, bei welcher der *Kakari-te* kontinuierlich ohne Pause angreift und sich die Möglichkeiten selbst erschafft.**

**-Ai-gakari < Ai-kakari（相懸かり）: Eine Übung, bei welcher der *Kakari-te* und der *Moto-dachi* einander kontinuierlich ohne Pause angreifen.**

**·Oi-komi-geiko < Oi-komi-keiko（追（い）込（み）稽古）: Eine Übung, bei welcher der *Kakari-te* dem *Moto-dachi* folgt und kontinuierlich schlägt.**

**·Ku-bun-geiko < Ku-bun-keiko（区分稽古）: Eine Übung, bei welcher der *Kakari-te* die Zeit und den Inhalt der Übung mit *Moto-dachi* ereinbart. z. B. 1 Minute *Ji-geiko*, 1 Minute *Kakari-geiko* und einmal *Kiri-kaeshi*.**

**·Yen-jin-geiko < Yen-jin-keiko（円陣稽古）: Eine Übung, bei welcher mehrere *Moto-dachi* einen Kreis (jap. „Yen-jin（円陣）‘‘) bilden, ein *Kakari-te* in der Mitte steht und dieser kontinuierlich *Kakari-geiko* oder *Shiai-geiko* übt.**

**·Shiai-geiko < Shiai-keiko（試合稽古）: Eine Übung, bei welcher der zwei Personen einen Wettkampf simulieren.**

**·Boku-tou-ni-yoru-kendo-kihon-waza-keiko-hô（木刀による剣道基本技稽古法）: Eine formelle Abfolge an Bewegungen, welche die Grundtechniken des Kendo darstellt. Seit 2010 wird diese Übungsform praktiziert, um den Anfängern die Grundformen beizubringen. Es gibt neun Formen.**

**-Kakari-te（懸かり手）: Der Angreifer**

**-Moto-dachi（基立ち）: Die Person, welche die Übungsschläge aufnimmt.**

**·Nihon-kendo-gata < Nihon-kendo-kata（日本剣道形）:**
**Eine formelle Bewegungsabfolge für Fortgeschrittene. Früher gab es keine *Boku-tou-ni-yoru-kendo-kihon-waza-keiko-hô* und die *Nihon-kendo-gata* war für Anfänger bestimmt. Heutzutage schwindet das Verständnis für die Handhabe und Techniken mit dem *Katana* immer mehr und viele Leute haben Schwierigkeiten mit der *Nihon-Kendo-Kata*.**
**Darum wird die Nihon-Kendo-Kata als Übung für Fortgeschrittene angesehen.**
**Es gibt davon sieben Formen mit dem Langschwert und drei Formen mit dem Kurzschwert.**

**-Uchi-dachi < Uchi-tachi（打太刀）: Die Person, welche bei der *Nihon-kendo-gata* angreift. Uchi-dachi bezeichnet die Position des Lehrers und unterweist den Schüler durch die *Kata*.**

**-Shi-dachi < Shi-tachi（仕太刀）: Die Person, welche bei der *Kata* sich der *Waza* des *Uchi-dachis* stellt. *Shi-dachi* bezeichnet die Position des Schülers und ist dem *Uchi-dachi* unterstellt.**

---

# Rangstufen und Titel:

# Dan-i（段位）und Shô-gô（称号）

**·Kyû（級）: Rangstufe für den Anfänger. Normalerweise gibt es 6 *Kyû*-Grade. Der höchste Anfängergrad ist der 1. *Kyû*.**

**·Dan（段）: Rangstufe für Fortgeschrittene. Die niedrigste Stufe ist der 1. *Dan*.**
**In früheren Zeiten gab es zehn *Dan-Grade* (9. und 10. *Dan* waren Ehrentitel). Heutzutage wird der 9. & 10. *Dan* nicht mehr verliehen. Die höchste zu erreichende Stufe ist der 8. *Dan Han-shi*.**
**Der 1. *Dan* heißt nicht *Ichi-dan*, sondern *Sho-dan*（初段）.**
**In früheren Zeiten hat man ab dem *Sho-dan* die Erlaubnis erhaltet, einen schwarze *Dô* zu tragen.**
**Heutzutage kann jeder einen schwarze *Dô* tragen.**

**·Ren-shi（錬士）: Ein Titel für einen Fortgeschrittenen. Wörtliche Übersetzung: „Ein Mann, welcher üben muss.“**

**·Kyô-shi（教士）: Ein Titel für einen Fortgeschrittenen. Wörtliche Übersetzung: „Jener, welcher die Ren-shi und Andere unterrichtet.“**

**·Han-shi（範士）: Ein Titel für einen Fortgeschrittenen. Wörtliche Übersetzung: „Ein Mann, der ein gutes Beispiel abgibt.“**

# Etikette: Reigi-sahou（礼儀作法）

**·Hajime（始め）: Anfangen.**

**·Yame（止め）: Beenden.**

**·Shû-gou（集合）: Versammeln.**

**·Sei-retsu（整列）: Antreten.**

**·Chaku-za（着座）: Sich zu setzen.**

**-Sa-za-u-ki（左座右起）: Ein Wort, welches die Bewegungsabfolge beim Hinsetzen und Aufstehen beschreibt. Wenn man sich absetzt, startet man mit dem linken Fuß und wenn man aufsteht, beginnt man mit dem rechten Fuß. Dadurch kann man immer sein Schwert schnell ziehen.**

**·Sei-za（正座）: Eine Form des Sitzens.**

**·Sei-za（静座）: →Moku-sô**

**·Moku-sô（黙想）: Der Zustand des „Nicht-Denkens“. Eine Meditation im Seiza, welche die Konzentration schärfen soll.**

**·Rei（礼）: Sich zu verneigen.**

**-Ritsu-rei（立礼）: Das Verbeugen im Stehen. Wenn zwei Kämpfer sich gegenüber verneigen, ist der Winkel 15 Grad und es wird ständiger Augenkontakt gehalten. Ansonsten (z.B Shomen) ist der Winkel 30 Grad (früher war der Winkel des *Ritsu-reis* gegenüber dem *Shin-zen* oder Shô-men 45 Grad).**

**-Za-rei（座礼）: Das Verbeugen im Sitzen. Wenn man sich verneigt, bildet man ein Dreieck mit Daumen und Zeigefinger beider Hände und positioniert seine Nase beim Verbeugen in diesen Bereich, um sie zu schützen und gefahrlos zu atmen.**

**-Shin-zen(神前): Vor dem Gott (*Kami*(神)). In einer Trainingshalle für Kampfsportarten (Dô-jô(道場)) gibt es normalerweise einen shintōistischen Hausaltar (*Kami-dana* < *Kami-tana*(神棚)).**

**-Shô-men(正面): Bedeutet die Frontseite. Heutzutage gibt es viele Trainingshalle, in welchen es keine *Kami-dana* gibt. Dabei sagen viele Leute nicht *Shin-zen-ni*, sondern *Shô-men-ni*.**

**-Jô-seki(上席): Der Plätz für Gäste im *Dô-jô*.**

**-Sensei(先生): Der Lehrer. Normalerweise sagt man Sensei-gata < Sensei-kata(先生方) (Plural).**

**-Tagai(互い): Gegenseitige Ansprache. Alles Teilnehmer sagen „*O-negai-shi-masu*(お願いします)„Ich bitte um Unterweisung!“.**

**·Sage-tou(提げ刀): Das Halten des Schwertes in der Hand. Das Halten in der rechten Hand wird als friedfertig angesehen, wohingegen das Schwert in der rechten Hand als Bereitschaft zum Kampf gilt.**

**·Tai-tou(帯刀): Das *Katana* an der Hüfte halten.**

**·Battou(抜刀): Das *Katana* aus der Scheide ziehen.**

**·Nuke-tou(抜け刀): →*Battou***

**·Son-kyo(蹲踞): Eine besonderer Form der Hocke.**

**·Nou-tou(納刀): Das *Katana* in die Scheide stecken.**

**·Osame-tou(納め刀): →*Nou-tou***

# Der Wettkampf: Shi-ai(試合)

**-Shin-pan(審判): Der Kampfrichter.**

**-Sen-syu(選手): Der Kämpfer.**

**-Kojin-sen(個人戦): Die Einzelmeisterschaft.**

**-Dantai-sen(団体戦): Die Mannschaftsmeisterschaft.**

**-San-nin-sei(三人制): Der Teamwettkampf mit jeweils 3 Kämpfern**

**-Sen-pô < Sen-hô(先鋒): Die erste Position.**

**-Chû-ken(中堅): Die zweite Position.**

**-Tai-shô(大将): Die dritte Position.**

**-Go-nin-sei(五人制): Der Teamwettkampf mit jeweils 5 Kämpfern**

**-Sen-pô < Sen-hô(先鋒): Die erste Position. *Sen* bedeutet voraus und *Hô* bedeutet „die Schwertspitze". Also, der Frontkämpfer.**

**-Ji-hô(次鋒): Die zweite Position. *Ji* bedeutet: „Der Nächste".**

**-Chû-ken(中堅): Die dritte Position. Das bedeutet: Der Mann in der Mitte.**

**-Fuku-shô(副将): Die vierte Position. Fuku bedeutet sub-. Shô bedeutet Leiter.**

**-Tai-shô(大将): Die fünfte Position. „Der Leiter".**

## -Shichi-nin-sei, Nana-nin-sei(七人制): Der Wettkampf mit jeweils 7 Kämpfern

**Beim 7 Mitglieder System Mannschaftsmeisterschaft findet in folgend statt:**

**-Sen-pô < Sen-hô(先鋒): Die erste Position**

**-Ji-hô(次鋒): Die zweite Position**

**-San-shô(三将): Die dritte Position. *San* bedeutet drei oder dritte.**

**-Chû-ken(中堅): Die mittlere Position**

**-Go-shô(五将): Die fünfte Position. *Go* bedeutet fünf oder fünfte.**

**-Fuku-shô(副将): Die zweite Position von hinten**

**-Tai-shô(大将): Die letzte Position**

**-Daihyô-sen(代表戦): Die Entscheidungskampf. Wenn beide Mannschaften die gleiche Anzahl von Gewinnern und die gleiche Anzahl an Ippons haben, wählen beide Mannschaften einen Vertreter, welcher einen Entscheidungskampf bestreitet. Üblicherweise bestreiten diesen Entscheidungskampf jene Kämpfer, welche zuvor unentschieden gekämpft haben. Aber es gibt auch das System, dass beide Mannschaften einen Vertreter frei wählen.**

**-Hajime(始め): Anfangen.**

**-Wakare(別れ): Voneinander trennen.**

**-Yame(止め): unterbrechen oder anhalten. Beide Kämpfer gehen auf die Ausgangslinie zurück.**

**-Gou-gi(合議): Drei Kampfrichter beraten miteinander**

# Redewendungen

**·Ai-nuke（相抜け）: Ein Begriff den *Sekiun Harigaya* geprägt hat.**
**Es bezeichnet die Situation in der zwei Schwertmeister gegeneinander kämpfen, schneiden und beide unverletzt bleiben. Es symbolisiert, dass der Kampf mit dem Geist wichtiger ist, als der Kampf mit dem Schwert.**
**Das höchste Ziel sei es, das Katana nicht aus der Scheide ziehen zu müssen.**

**·En-san-no-me-tsuke（遠山の目付）:**
**Man soll das Gesamtbild des Gegners undeutlich sehen, so wie Berge in der Ferne. Nicht nur auf bestimmte Bereiche optisch fixieren.**

**·Fu-dô-shin（不動心）: Die Gelassenheit. Ein unberührter Geist.**

**·Go-no-sen（後の先）: Bedeutet „Obwohl der Gegner eher angreift, ist man schneller als der Schlag des Gegners und trifft ihn somit. Also: Eine Technik, welche der Technik des Gegners entgegengesetzt wird. →*Ohji-waza***

**·Ha-ja-ken-shô（破邪顕正）: Die Bekämpfung des Irrtums, um der Wahrheit willen.**

**·Hei-jô-shin（平常心）: Die Selbstbeherrschung.**

**·Hyaku-ren-ji-toku（百錬自得）: Wiederholtes Schmieden wird zum eigenen Profit.**

**·Ichi-gan-ni-soku-san-tan-shi-riki（一眼二足三胆四力）: die Rangordnung der wichtige Fähigkeit.**
**Das heißt:**
**-1. Die optische Wahrnehmung**
**-2. Die Fußarbeit**
**-3. Die Entschlossenheit/Mut**
**-4. Die Kraft**

**·Katsu-nin-ken（活人剣）: „Das lebensspendende Schwert“ . Eine freundliche, respektvolle Einstellung zum Gegner. Ein erstrebenswerter Zustand.**

**·Ken-tai-icchi（懸待一致）: Ken（懸） bedeutet zu angreifen, und Tai（待） bedeutet auf eine Chance zu warten. *Ken* und *Tai* sind zwei Seiten derselben Medaille. Also muss man eine Chance warten, wenn er greift an, und zugleich muss man den Angriff nicht vergessen, wenn er verteidigt.**

**·Ki-ken-tai-no-icchi（気剣体の一致）: Die Einheit von Geist, Schwert und dem Körper (der Bewegung) im Moment des Angriffs.**

**·Kô-ken-chi-ai（交剣知愛）: Das Schließen von Freundschaften, durch das Kreuzen der Schwerter.**

**·Kyô-ku-gi-waku（驚懼疑惑）: Vier negative Zustände, welche den eigenen Erfolg behindern:**
**-Kyô（驚）: Die Konfusion**
**-Ku（懼）: Die Angst**
**-Gi（疑）: Der Zweifel**
**-Waku（惑）: Das Zögern**

**·Maroha-su（転す）: zu rollen. Es bezeichnet einen natürlicher Zustand. Man folgt einem Angriff vom Gegner, überlasst ihn ein natürlicher Zustand, und tritt allen Angriff vom Gegner entgegen. Ein höchstes Begriff des Kendos.**

**·Mei-kyô-shi-sui（明鏡止水）: Gelassen und gesammelt zu sein, wie ein klarer Spiegel oder stehendes Wasser.**

**·Mittsu-no-yurusanu-tokoro（三つの許さぬところ）: Drei Zeitpunkte, bei denen man schlagen soll:**
**- Einen Moment im Voraus oder im Augenblick des gegnerischen Angriffs.**
**- Der Moment in dem der Gegner verteidigt.**
**- Der Moment, nachdem der Gegner angegriffen hat.**

**·Ryû-ryû-shin-ku（粒粒辛苦）: Unermüdlich hart studieren und zu arbeiten.**

**·San-sappou < San-satsu-hou（三殺法）: Töte den Geist, töte das Schwert (die Technik) und töte die Bewegung des Gegners und besiege ihn somit →*Ki-ken-tai-no-icchi***

**·Satsu-jin-ken（殺人剣）: „Das Schwert, welches Leben nimmt“. Eine aggressive, zerstörerische Einstellung gegenüber dem Gegner. Ein Zustand, welcher vermieden werden soll.**

**·Sen-no-sen（先の先）: Bedeutet „schneller als der Gegner zu schlagen“. Das heißt in einem Augenblick des Angriffs vor dem Gegner zu schlagen oder stoßen. →*De-bana-waza***

**·Sen-sen-no-sen（先先の先）: Das heißt im Voraus des Angriffs vom Gegner zu überwältigen und schlagen oder stoßen. →*De-bana-waza***

**·Sessa-Taku-ma（切磋琢磨）: Fleißig zusammen studieren oder zu arbeiten.**

**·Shi-Byô（四病）: →*Kyô-ku-gi-waku***

**·Shi-kai（四戒）: →*Kyô-ku-gi-waku***

**·Shin-gi-tai（心技体）: →*Ki-ken-tai-no-icchi***

**·Shitsu-jitsu-gô-ken（質実剛健）: Schlichtheit und Stärke.**

**·Shu-ha-ri（守破離）: Am Anfang muss man um Unterweisung vom Lehrer bitten, danach die Unterweisung übertreffen, sowie am Ende den Lehrer verlassen und seinen eigenen Weg gehen.**

**·Wa（和）: Der Frieden. Es bezeichnet den natürlichen Zustand der Harmonie →*Marohasu***

**·Ware-igai-mina-shi（我以外皆師）: →*Ware-igai-mina-waga-shi***

**·Ware-igai-mina-waga-shi（我以外皆我師）: Jeder außer mir selbst ist mein Lehrer.**

---