

## Liebe Kendofreundin! Lieber Kendofreund!



Erfreut haben wir Ihrer Anfrage entnommen, dass Sie sich für Kendo interessieren. Die Trainingstermine und -orte in **Wien** entnehmen Sie bitte dem ebenfalls beiliegenden Trainingsplan und dem Internet <http://www.kendo-wien.at>, wo die entsprechende Information laufend aktualisiert wird.

### **ACHTUNG: Im Juli und August und anderen Schulferien außer Samstag andere Orte und Zeiten!**

**Anfängerkurse** beginnen jeweils Anfang Oktober und März. Ziel ist es, in diesen fünf Monaten bei konstantem Training mindestens zweimal die Woche den Schüler soweit zu bringen, dass er am Training der Fortgeschrittenen teilnehmen kann. Die ersten drei Termine können unverbindlich und kostenfrei besucht werden, dann ist der Mitgliedsbeitrag für vier Monate im voraus zu bezahlen. Das Training wird von Mag. Ryutaro Kamemoto (6. Dan Kendo), Mag. Michael Kendl (5. Dan Kendo) oder Mag. Dieter Hauck (5. Dan Kendo) geleitet. Für den Anfang brauchen Sie außer einem Trainingsanzug (auch ein judo-gi ist geeignet) keinerlei besondere Ausrüstung. Das shinai (Bambusschwert) stellen wir Ihnen vorerst leihweise zur Verfügung. In der Folge beraten wir sie gerne beim Kauf der Ausrüstung (Kleidung, Rüstung, shinai). Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt EUR 25.-, für Schüler, Studenten und Präsenzdienster EUR 18.-, für Kinder und Schüler bis 19 Jahre EUR 10.--.

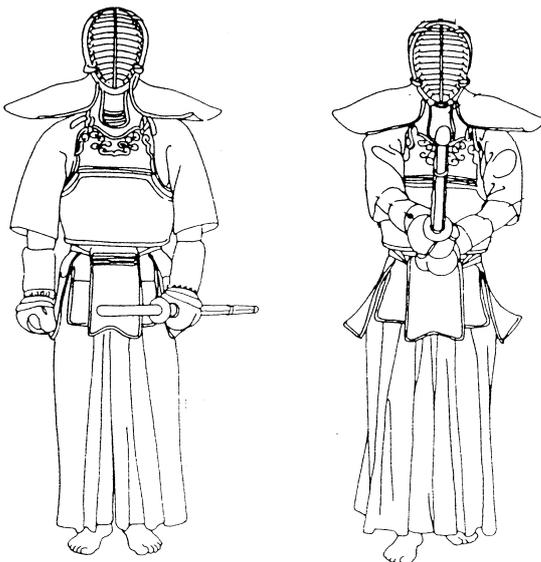
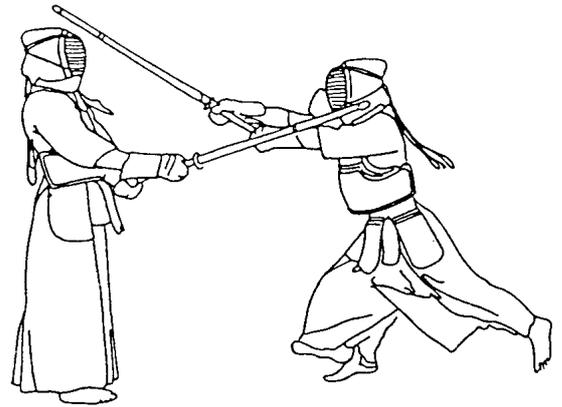
Wir würden uns freuen, Sie bald beim gemeinsamen Training kennenzulernen. Sie werden in Kendo einen faszinierenden Sport, eine Möglichkeit zur geistigen und körperlichen Ausbildung sowie einen Zugang zu interessanten Aspekten der japanischen Kultur kennenlernen. Für weitere Informationen zu Kendo, verwandten Sportarten und unserem Verein, beachten Sie bitte auch unsere Vereinshomepage: <http://www.kendo-wien.at>!

# KENDO

## IAIDO

## JODO

**Kendo** (*ken* - das Schwert, *do* - der Weg). entwickelte sich aus dem Schwertkampf, wie er von der Kriegerkaste, den **Samurai** (oder *bushi*) im mittel-alterlichen Japan bis zur Perfektion verfeinert wurde. Auch als man durch die Weiterentwicklung der Militärtechnik und die gesellschaftlichen Veränderungen in Japan vom Gebrauch und dem Tragen von Schwertern abkam, geriet die Kunst des Schwertkampfes nicht in Vergessenheit. Man erkannte das große Potential für die körperliche, geistige und charakterliche Ausbildung und so wurde Kendo bis heute bewahrt.



Heute wird **Kendo** mit einer Schutzausrüstung bestehend aus dem Helm (*men*), dem Brustpanzer (*do*), dem Hüftschutz (*tare*) und den Fechthandschuhen (*kote*) als faszinierender Sport und als umfassende körperliche und geistige Schule ausgeübt. Anstelle des Metallschwertes (*katana* oder *tachi*) wird ein elastisches Bambusschwert (***shinai***) verwendet. Regelmäßig finden Europa- und Weltmeisterschaften statt, bei denen auch Österreich mehrfach vertreten ist. 2003 fand die Kendo Weltmeisterschaft in Glasgow, GB, statt. **Kata** ist eine weitere Trainingsmethode des Kendo, bei der mit höchster Konzentration

vorgegebene Kampfsituationen mit Hartholz-Schwertern (*bokuto*) geübt werden. Die

zehn verschiedenen Kata wurden von der Alljapanischen Kendo Föderation aus dem Trainingsprogramm der berühmtesten Schwertkampfschulen Japans zusammengestellt.

Das Ziel des **Iaido** ist, gegen den Angriff eines oder mehrerer imaginärer Gegner das Schwert zu ziehen und sich damit zu verteidigen. Die Bewegungen des imaginären Gegners dienen dazu, die Konzentration, die vollkommene Einheit von Geist, Schwert und Körper zu entwickeln. Das ständige Üben führt zu einer harmonischen Entwicklung der Muskulatur und der Geschmeidigkeit. **Battodo** - die Konzentration auf einen Punkt lenken - ist die Kunst des Schneidens mit einem scharfen Schwert, die aus den Schnitten entstand, die der Schmied nach der Fertigstellung eines Schwertes durchführte, um die Qualität zu prüfen. Heute verwendet man in Wasser eingelegte Strohballen, Reismatten oder Bambus zum Durchschneiden. Battodo ist durch und durch geprägt vom japanischen Schwert, dem **katana**.



**Jodo** entstand im 16. Jahrhundert als Antwort auf den unbesiegbaren Schwertkämpfer Musashi und ist die Kunst, mit einem 128cm langen Eichenstock gegen einen mit einem Schwert bewaffneten Gegner zu kämpfen - und mit dieser unscheinbar wirkenden Waffe zu gewinnen! Jodo trainiert man ohne Schutzausrüstung, daher sind Genauigkeit, Timing und Reaktion von großer Bedeutung.

**Literatur:**

**Kotaro Oshima / Kozo Ando:**  
**Hiroshi Ozawa:**  
**Donn F. Draeger:**

**Gordon Warner / Donn F. Draeger:**  
**Miyamoto Musashi:**  
**Sunzi:**  
**John M. Yumoto:**  
**Trevor Leggett:**

KENDO - Lehrbuch des Japanischen Schwertkampfes  
 Kendo - The Definitive Guide  
 Classical Bujutsu  
 Classical Budo:  
 Modern Bujutsu & Budo  
 Japanese Swordmanship - Technique and Practice  
 Das Buch der Fünf Ringe  
 Die Kunst des Krieges  
 The Samurai Sword - A Handbook  
 The Spirit of Budo

**Zu einer ausführlichen Literaturliste:** [http://www.kendo-austria/aka\\_literatur.html](http://www.kendo-austria/aka_literatur.html)