

# UNI MAINZ KENDO DOJO

## INFO ANFÄNGERKURS ( Entwurf - Kurzfassung)



### Inhalt:

- 1) Einführung
- 2) Kendotraining an der Universität Mainz
  - Organisationsstruktur des Dojo
  - Gebühren
  - Anfängerkurs: Ziele / Inhalte / Voraussetzungen
- 3) Dojo Etikette
- 4) Kendo Ausrüstung
- 5) Glossar

### Einführung

Dieses Manual soll euch informieren und während eurer Zeit im Anfängerkurs und darüber hinaus unterstützen.

Ihr könnt es auch in späteren Jahren als gute Informationsquelle nutzen.

Also wendet euch immer an die Erfahreneren des *Dojo*, falls ihr Fragen zum Inhalt des Manual oder zum *Kendo* allgemein habt.

Japanische Begriffe sind ins Deutsche übersetzt und diese findet ihr im Glossar.

## Kendotraining an der Universität Mainz

An der Uni Mainz gibt es jedes Semester einen kostenlosen **AHS** - Anfängerkurs. Teilnahme in lockerer Trainingskleidung. Schwerter (*Shinai*) werden in den ersten Wochen kostenlos zur Verfügung gestellt. Gegen Ende des Semesters sollte **MÖGLICHST** ein eigenes Anfänger-Ausrüstungs-Set gekauft werden. ( z.B. bei [www.kendo24.com](http://www.kendo24.com) ca. 99.- € : *Hakama+KeikoGi+Shinai+Bokken+Bag*)

Im Folgesemester kommt ihr in die *Bogu* (Rüstung), die vom *Dojo* zur Verfügung gestellt wird. Falls ihr schon eine eigene Kendorüstung besitzt und sie in den Schränken aufbewahren wollt, sprecht zuvor mit dem Materialwart.

Das Anfängertraining findet im Uni-Sportbereich im Fechtsaal statt.

Trainingszeit ist mittwochs von 18:30 bis 20:00.

Nach 20:00 findet der Fortgeschrittenenkurs statt, wenn ihr in Rüstung seid.

Optional und in Absprache mit dem Trainer kann man auch freitags um 17:45 bis 19:45 und samstags von 12:30/13:00 bis 14:30 trainieren.

### Struktur des Uni Mainz Kendo Dojo

Unser Kendo Dojo basiert auf zwei Säulen: Zum einen auf dem AHS Training und zum anderem dem Kendo Club im USC Mainz. Im ersten Semester ist das aber noch uninteressant. Weiteres dazu erfahrt ihr weiter unten.

### Dojokontakte / Interne weitere Infos

Unsere *Dojo*-Cloud befindet sich auf:

<https://onedrive.live.com>

Den Zugang bekommt ihr nach einigen Wochen über unseren internen Newsletter. Bitte gebt dort auch eure Daten ein, damit die Verwaltung (Prüfungen, Seminare, Fahrten, Anmeldungen etc..) erleichtert wird.

### Gebühren an der Universität Mainz

Grundsätzlich ist das Training im AHS in allen Semestern und in allen Kursen für Studenten und Bedienstete **kostenlos!** Darüber hinaus können **Externe** ebenfalls teilnehmen, wenn sie dem Förderverein beitreten (etwa 100.-€ p. Jahr)

→ Informationen auf [www.ahs.de](http://www.ahs.de)

Trainierende, die aber an **Turnieren, Prüfungen** und auswärtigen Seminaren teilnehmen wollen, müssen dafür ab dem 2. oder 3. Semester notwendigerweise in

den Universitätssportclub (**USC Mainz**) eintreten. (Kosten ca. 100.-€ / p. Jahr) Sie gehören damit automatisch dem *Kendo*-Landesverband SWKenV und dem Deutschen Kendobund an.

→ Also, im 1. Semester einfach teilnehmen um **dann** zu entscheiden, wie ihr weiter verfahren wollt !

### **Ziele des Anfängerkurses**

Das Ziel dieses Kurses ist eine Einführung in die Basisprinzipien und Techniken von *Kendo*, den Umgang mit der Ausrüstung wie *Shinai*, *Bogu* und das Näherbringen der *Dojo* Etikette.

Bei entsprechendem Training wird es euch möglich sein mit den Erfahrenen zusammen zu trainieren, dass gemeinsame Sparring „*Ji-Geiko*“ in *Bogu* (*Ausrüstung*) genießen zu können und könnt mit dem 1. Prüfungsgrad, dem 6. *Kyu* beginnen.

Das eigentliche Ziel von *Kendo* ist den Geist und Körper durch die Prinzipien des Schwertes zu disziplinieren. Das Training kann anstrengend und fordernd sein. Aber verzweifelt nie oder lasst euch hängen. Bleibt immer beharrlich und eure körperliche, sowie mentale Ausdauer wird sich verbessern. Die Gelassenheit zu behalten, wenn man müde oder gestresst ist, ist ein sehr wichtiger Aspekt im *Kendo*.

**Aber** trainiert nie, wenn ihr verletzt seid und schätzt eure Kräfte beim Training ein. Ihr werdet lernen für euch und eure Mit-Trainierenden Verantwortung zu übernehmen.

### **Semestermeilensteine:**

1. Training ohne Ausrüstung, Grundstellung, Fußarbeit und Schnitt dem *Shinai*, Anlegen eines „*Trainingsreflektionsbuches*“
2. Koordinationsübungen und *Fumikomi-ashi* („*Stampfschritt*“ zur Unterstützung des Schlages), *Shinaipflege*
3. Nach Absprache mit dem Trainer, Anlegen der Kendokleidung, Kiri-Kaeshi, Partnerübungen mit Erfahrenen
4. *Uchikomi-geiko*, Partnerübungen mit Erfahrenen
5. Prüfungsvorbereitung für den 6. *Kyu*; nach Absprache des Trainers.

### **Voraussetzungen, um im Uni Mainz Kendo Dojo zu trainieren:**

Im ersten Semester ist ein regelmäßiges einmaliges Training ausreichend. Freiwillig kann gerne auch an einem zweiten oder dritten Training teilgenommen werden.

Später in Bogu sind zwei Trainingseinheiten sinnvoll, um in kompletter Kendo Ausrüstung das zuvor Gelernte ohne Einschränkungen anzuwenden.

Bei Krankheiten oder sonstigen Trainingsausfällen selbstständig abmelden

- Das Befolgen der Etikette, dem *Reiho*.
- Den Willen, sich selbst zu überwinden. ( Nicht-Nachlassen, Trainingsteilnahme)

In den Semesterferien möglichst auch weiter zu trainieren. (Auswärtige finden in ihrer Nähe sicher ebenfalls Kendo *Dojo* vor, um dort als „Gast“ zu trainieren.)

---

Die folgenden Regeln und Etikette sind sehr wichtig für das soziale Miteinander im Dojo.  
Bitte lest es sorgfältig und versteht es mit eurem Verstand und eurem Herzen

## Universität Mainz *Kendo Reigi + Saho* ( Etikette + Protokoll)

### Vorwort

Die Richtlinien und der Gebrauch des *Reiho* basiert auf den traditionellen japanischen Standards und den Werten.Sie sind wesentlicher Bestandteil des *Kendo*.

Das *Reiho* stammt aus früheren praktischen Notwendigkeiten der Kriegskunst. Rituale sind Besinnung und sollen die sozialen Bindungen festigen und gemeinsame Werte ausdrücken. Hier: Respekt und Loyalität zum *Dojo*.

Die Beachtung der Etikette / des *Reiho* ist ein sehr wichtiger Teil des *Kendo*, auch über das Training hinaus.

Die Attitüde des Trainings ist das Lernen: Stolz, Komfort und Ego sind zu reduzieren.

Durch regelmäßige Anwesenheit respektiert / honoriert man die Arbeit der *Sensei / Kenshi*.

### Vor dem Training

- 1.) Beständige Anwesenheit ist ein wichtiger Faktor für die Sicherheit und für die Entwicklung. Vermehrtes Fehlen beeinflusst das Denken anderer *Kenshi* negativ und schwächt das *Dojo* physisch und psychisch. Der Respekt gebietet es, sich auch für begründetes Fehlen beim *Sensei* oder Trainer zu entschuldigen.
- 2.) Pünktlichkeit bedeutet vor dem Training zu erscheinen und mental vorbereitet zu sein.
- 3.) Bei Verletzung gilt: Anwesenheit; sowie Lernen durch Beobachten ( *Mitori – Geiko*). Beobachtung ist ebenfalls eine Fähigkeit, die es zu erlernen lohnt.
- 4.) Schmuck ist vor dem Training abzulegen; Betreten des *Dojo* ohne Schuhe; sie sind vor dem *Dojo* geordnet in Richtung Ausgang hinzustellen
- 5.) Persönliche Körperpflege und Sauberkeit: Geruch; Kurze Fußnägel.
- 6.) Sicherheit + Verantwortung: Die *Bogu* ist in Ordnung zu halten. Insbesondere defekte *Do*-Schlaufen, *Himo* und *Shinai* sind durch rechtzeitige Überprüfung und Austausch zu vermeiden.
- 7.) *Hakama* und *Keiko-Gi* sind regelmässig zu lüften / waschen und die Geruchsbelästigung auf ein Minimum zu reduzieren.
- 8.) Mitgliedsbeiträge und andere finanzielle Verpflichtungen sind pünktlich und korrekt außerhalb des *Dojo* zu entrichten um Belastungen der Gemeinschaft zu minimieren.

- 9.) Finger weg von fremden Sachen! Fremde *Bogu*, Schwerter oder *Shinai* dürfen nur mit Erlaubnis oder Notfall angefasst werden.
- 10.) *Junbi Taiso* ist wichtig. Daher wärmt euch vor dem Training auf. Es gibt keine Garantie auf ein Warm Up im Training..

## Im Dojo

- 1.) Beim Eintritt / Austritt ist eine angemessene Verbeugung zum *Sensei* oder *Shomen* (*Shinza*, *Kamiza*) auszuführen. Damit wird in unserem säkularem *Dojo* auch der *Dojo*-Tradition und den *Senpai* die früher da waren gedacht und damit Respekt bezeugt.
- 2.) *Rei ni hajimari, Rei ni owaru*: Das *Kendo* beginnt mit *Reiho* und endet mit *Reiho*. Im *Kendo* Training gibt es nur *Kendo* und sonst nichts.
- 3.) Der *Sensei* bestimmt wie das Training abläuft, nicht die Schüler. Seine Anweisungen haben oberste Priorität im *Dojo*. Den Anweisungen der *Senpai* ist ebenfalls Folge zu leisten.
- 4.) *Shugyo*: Das *Dojo* ist vor dem Training zu säubern.
- 5.) Das Umziehen im *Dojo* ist unhöflich und unangemessen.
- 6.) Die *Bogu* sind direkt vor dem Training im *Dojo* zum Gebrauch vorzubereiten.
- 7.) Im *Dojo* herrscht eine strenge klar geregelte Hierarchie. Der *Sensei* sitzt auf der Lehrerseite (*Joseki*). Die höchstrangigen *Senpai* sitzen nahe am *Shomen* auf der *Shimoseki* Seite.
- 8.) Verspätung behindert Anwesende in der geplanten Ausübung der Lektion. Der *Sensei* ist möglichst störungsfrei und höflich um Erlaubnis des Mittrainierens zu ersuchen. Bei Verspätung, sich bitte durch dezentes Verhalten in das Training unauffällig einreihen.
- 9.) Ausruhen, Pausen oder Korrektur der *Bogu* sind zu vermeiden; allein schon weil andere davon betroffen sind. Falls doch unvermeidbar, sollte an der Seite im *Seiza* gesessen werden. Der Partner muss in diesem Fall leider auch aussetzen um den nächsten Wechsel nicht zu komplizieren.
- 10.) Unterhaltungen während des Trainings sind unhöflich den Trainierenden gegenüber.
- 11.) Dem Partner bitte nur relevante stichwortartige Anweisungen und Erklärungen geben.
- 12.) Unhöflich ist es während der Ausführungen des *Sensei* zu reden oder abgelenkt zu sein.
- 13.) Fragen zuerst durch Beobachtung zu lösen versuchen, bevor der *Sensei* in einem passenden Moment dezent um Hilfe gebeten wird.
- 14.) Anweisungen sollten direkt umgesetzt werden. Der Kurs sollte nicht warten müssen.
- 15.) Pöbelei, Streitigkeiten, Gewaltanwendung oder unsinnige Demonstration von Macht sind zu unterlassen. Konflikte im *Kendo* werden im *Dojo* durch *Kendo* edukativ produktiv verarbeitet.
- 16.) Die Sicherheitsregeln im Umgang mit der Waffe, dem *Dojo* und den Partnern sind einzuhalten. Das *Shinai* symbolisiert das *Katana*. Man sollte es entsprechend behandeln.
- 17.) Es ist höflich sich für Erklärungen und Korrekturen dem *Senpai* oder *Sensei* gegenüber verbal durch das japanische ‚Hail‘ oder durch kurzes Verbeugen zu bedanken.

## Danach

- 1.) Das Training endet rechtzeitig, aus Respekt für nachfolgende Trainierende. Die *Bogu* ist mit Sorgfalt zusammen zu packen. Von ihr hängt eure Sicherheit ab.
- 2.) Das *Shinai* ist auf Beschädigungen zu untersuchen.
- 3.) Das *Dojo* ist zügig zu verlassen.
- 4.) Das Training und die eigene Leistung/Einstellung sollte reflektiert werden.
- 5.) Einige Regeln sind bedeutender für den Geist des *Kendo* und für das *Dojo* als andere. Das Prinzip hinter dem *Reiho* herauszufinden ist eine der wichtigsten Aufgaben für jeden *Kenshi*.

## Kendoausrüstung

### Das Shinai

*Shinai* oder *Fechtrapiert* ist der erste Ausrüstungsgegenstand, den ihr zu Beginn eures Kendo Einstandes erhaltet. Im *Dojo* repräsentiert es ein *Schwert* und sollte dementsprechend behandelt werden – mit Achtung und Respekt. Es ist eure Verantwortung das *Shinai* für das Training sicher zu halten. Überprüft es regelmäßig vor und nach den Trainingseinheiten. Schaut nach Splittern, vor allem im vorderen Drittel.

Die kleinen Splitter könnt ihr mit gröberem Sandpapier abschmirgeln, größere müssen abgeschnitten und das *Shinai* nachgeschliffen werden.

Wenn die Schäden zu groß sind, müssen einzelne Streben oder das ganze *Shinai* ausgetauscht werden.

Checkt auch die *Tsuru* (*Schnur*) und *Nakayui* (*Ringbändchen*) auf die Festigkeit und überprüft die *Sakigawa* (*Shinaikappe*) und *Tsukagawa* (*Shinaigriff*) auf Löcher im Leder.

Ebenso solltet ihr auch auf mögliche Zeichen von Termiten (Löcher in den Streben innen) achten.

Falls ihr unsicher seid, fragt die Ranghöheren oder die Trainer.

Ihr müsst auch regelmäßig das *Shinai* auseinander bauen, um auch den Bambus innen zu pflegen. Nutzt für innen und außen Sandpapier, danach legt die Streben in Öl ein oder behandelt sie mit einem ölgetränkten Lappen. Dabei können auch die Ranghöheren Tipps geben.

In der Abbildung seht ihr die einzelnen Shinaibestandteile und wie ihr erste Schritte zum Zusammenbau macht.

Im Laufe des Semesters wird die Shinaipflege ein Bestandteil des Trainings sein.



*Shinai*s können je nach Trainingshäufigkeit und Verwendung leicht brechen und es empfiehlt sich beim Einstieg in die *Bogu* ein *Shinai* vom selben Typ zu holen, um gebrochene Streben auszutauschen.

*Shinai* haben von der Größe 39“ für Männer, bei mindestens 510 g (Minimalgewicht für den Wettkampf). Frauen haben 38“ und mindestens 500 g.

### **Hakama und Keiko-Gi ( Dogi)**

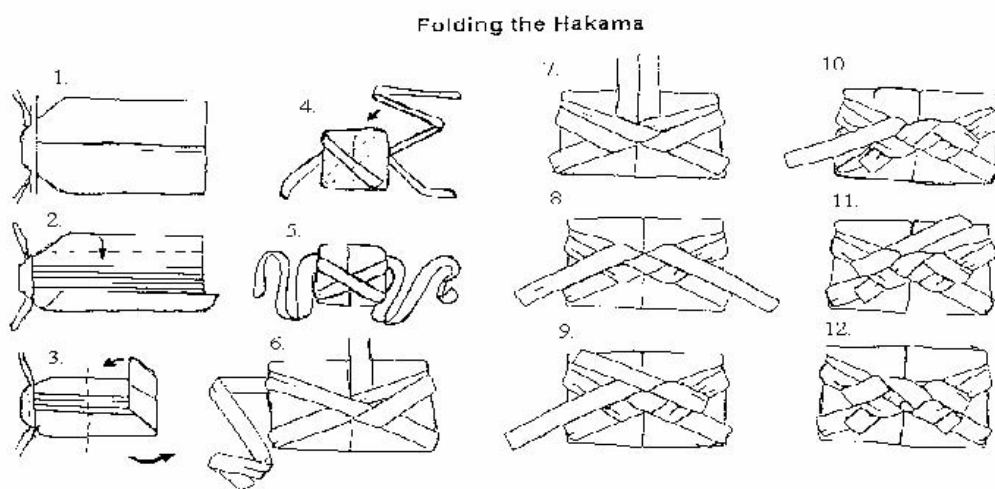
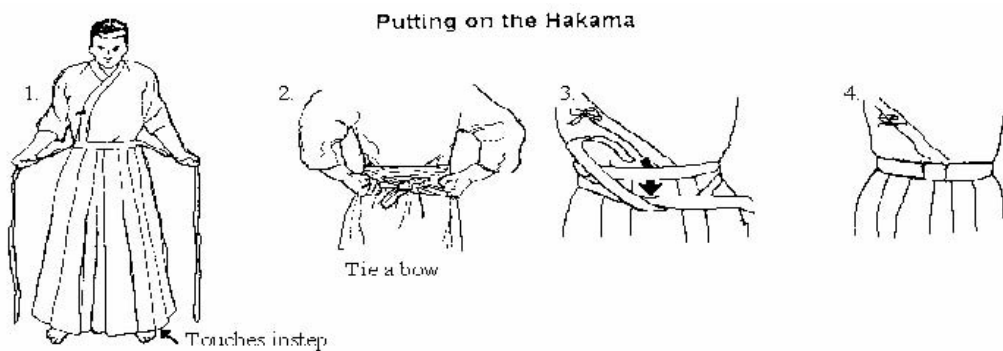
Erst im Lauf der Zeit müsst ihr euch die traditionelle Trainingsbekleidung zulegen, insbesondere, wenn ihr Kendo nach dem Anfängerkurs weiter betreiben wollt.

Wichtig beim Anlegen des *Keiko-Gi* ist das richtige Anlegen: die linke Seite immer über die Rechte. Andersherum bedeutet es in Japan, ihr wollt euch für euer eigenes Begräbnis vorbereiten :)

Habt ihr auch die *Himo* (*Schnur*) rechts und links richtig angelegt, dann steigt ihr mit eurem rechten Bein zuerst in das rechte Hosenbein des *Hakama* hinein. Nach komplettem Anlegen, solltet ihr die Falten im Rücken eures *Gi* zurechtrücken und ebenso den *Hakama* checken.

Wie jemand seine Kleidung trägt, auch darauf deuten, welchen Rang er hat.

Eine Bilderserie soll euch eine Möglichkeit für das Anlegen und Zusammenfalten des *Hakama* näherbringen.



## **Erst ab 2. Semester : Anschaffung eigener Ausrüstung**

Grundsätzlich könnt ihr euch jedes Semester eine *Bogu* im *Dojo* **ausleihen**.

Empfehlenswert ist aber das rechtzeitige Sparen auf eine eigene Rüstung, wenn man im 2. Semester den Wunsch verspürt ernsthaft mit *Kendo* weiterzumachen. Eine *Kendobogu* sollte man schon für etwa 300.- € bekommen.

Solltet ihr euch entscheiden mit *Kendo* wieder aufzuhören, dann könnt ihr eure Rüstung, zu einem für euch fairen Preis an das *Dojo* / im *Dojo* verkaufen. Dies gilt auch für die *Shinai* und *Bokuto*.

Im ausführlichen *Kendo*manual auf der HP [www.kendo-mainz.de](http://www.kendo-mainz.de) findet ihr weitere Infos dazu.



# Glossar ( Auswahl)

## Japanische Grundbegriffe während des Trainings

Die Betonung der Worte sind hinter den japanischen Begriffen ausgeschrieben. Alle Silben haben einen ähnlichen Klang.

Deutsch	Japanisch	phonetische Aussprache in Deutsch
Ja/ Ich verstehe	<b>Hai</b>	<i>Hai (wie das Tier ausgesprochen)</i>
Fangt an	<b>Hajimae</b>	<i>Hah-jimeh</i>
Halt/ Aufhören	<b>Yamae</b>	<i>Jah-meh</i>
Eine Reihe bilden	<b>Sei ritsu</b>	<i>Säh-rits</i>
Kniet euch hin	<b>Seiza</b>	<i>Säh-sah</i>
Verbeugt euch	<b>Rei</b>	<i>Rä-ih</i>
Hocksitz	<b>Sonkyo</b>	<i>Sonkyo</i>
Bereitschaftshaltung	<b>Kamae</b>	<i>Kam-ei</i>
Zum Shomen verbeugen	<b>Shomen ni rei</b>	<i>Schomen-ni-räih</i>
Zum Sensei verbeugen	<b>Sensei ni rei</b>	<i>Cense-ni-räih( wie Cent-Stück)</i>
Gegenüber verbeugen	<b>O-tagai ni rei</b>	<i>O-tagai-nie räih</i>
Meditiert	<b>Mokuso</b>	<i>Mok-so</i>
Eins	<b>Ichi</b>	<i>Itsch</i>
Zwei	<b>Ni</b>	<i>Nie</i>
Drei	<b>San</b>	<i>Sahn</i>
Vier	<b>Shi, Yon</b>	<i>Schie, Jon ( wie bei ja)</i>
Fünf	<b>Go</b>	<i>Goh</i>
Sechs	<b>Roku</b>	<i>Rohk</i>
Sieben	<b>Shitchi</b>	<i>Schitsch</i>
Acht	<b>Hatchi</b>	<i>Hatsch</i>
Neun	<b>Kyu</b>	<i>Kiu</i>
Zehn	<b>Ju</b>	<i>Dschu</i>

Vor dem Training mit einem Übungspartner:

„Bitte trainiere mit mir und Verzeihung, wenn ich dir weh tun könnte“

-**Onegai shimasu** O-ne-gai schie-mass

Nach dem Training mit dem Übungspartner:

„Vielen Dank“ - (**Domo**) **Arigato gozaimas(hita)**- Domo-ar-ee-gah-toh-gosaimas(chta)

„Tschuldigung“ - **Sumimasen (kudasai), Gomen nasai- Sumimasen (kudasai)-**  
Go-men na-sai

## Kendotechniken

<b><u>Ashi-Sabaki</u></b>	Fußarbeit
<b>Suri-ashi</b>	gleitende Fußarbeit
<b>Ayumi-ashi</b>	gleitende Überkreuzschritte, wie beim Gehen
<b>Okuri-ashi</b>	gleitende Fußarbeit, wo der rechte Fuß immer vorne ist
<b>Hiraki-ashi</b>	gleitende Seitwärtsschritte mit Drehen des Körpers im 45° Winkel
<b>Fumikomi-ashi</b>	„Stampfschritt“, dient zur Synchronisation von Körper, Shinai und dem Kiai( Kampfschrei)
<b>Kihonschläge</b>	korrekte, große Schläge
<b>Seme</b>	Konzept, wie ich den Gegner unter Druck setze und seine Mitte einnehme
<b>Suburi</b>	wiederholende „Schwungschläge“, wie Men, Do, etc.
<b>Joge-buri</b>	große, entspannte „Schwungschläge“, ausgeholt vom Rücken bis zu den Knien
<b>Naname-suburi</b>	s. Joge-buri, alternierend mit leichtem Winkel nach rechts und links
<b>Uchi</b>	Schlag
<b>Sho-men</b>	gerade Schläge zum Kopf
<b>Nikkado men</b>	Zwei Menschläge, in der Zeit von einem
<b>Haya Suburi</b>	schnellere Sprungschläge, nach vorne und hinten
<b>Kiri-Kaeshi</b>	wiederholende Seitschläge, beginnend mit rechts und links (normalerweise Men, aber auch Kote oder Do möglich)

## Allgemein

<b>Ashi-Sabaki</b>	<i>Fußarbeit</i>
<b>Ato</b>	<i>Zurück</i>
<b>Bogu</b>	<i>Rüstung, Men, Kote, Do und Tare</i>
<b>Bokken, Bokuto</b>	<i>Holzschwert für die Kata</i>
<b>Budo</b>	<i>Kampfkunst oder Form, oft Kampfaspekt</i>

<b>Chudan-no-Kamae</b>	mit philosophischem Inhalt Grundstellung, Spitze vom Shinai zeigt zur Kehle des Gegenüber
<b>Dan</b>	Rangkategorie für erfahrene Praktizierende, „Schwarzgurt“ im Budo, es gibt 8 Dan-Stufen im Kendo
<b>Dogi</b>	zusammengefasst Hakama (Trainingshose) und Keiko-gi (Trainingsjacke)
<b>Dojo</b>	Trainingshalle
<b>Hajime</b>	japanische Kommando für „Beginnt“
<b>Hakama</b>	geteilte Trainingshose für Budoformen
<b>Hara( Tanden kioku)</b>	Punkt unterhalb des Bauchnabels, Zentrum des Körpers, wo das Ki sitzt
<b>Hidari</b>	Links
<b>Hiraki-ashi</b>	„Offene Fußarbeit, Seitschritt
<b>Issoku-Itto-no-mae</b>	„Ein-Schritt-Ein-Schlag-Abstand, Spitze an Spitze
<b>Ji-geiko</b>	Freikampf
<b>Kamae</b>	„Einstellung, Stellung“ (z.B. Jodan-Kamae)
<b>Kamiza</b>	auch Shomen, Joseki, Dojoschrein
<b>Kata</b>	vorgebene Bewegungsabfolgen von Techniken für das Training
<b>Keiko</b>	Übung
<b>Keiko-gi</b>	Trainingsjacke
<b>Kendo</b>	„Weg des Schwertes“, Budoart
<b>Kendoka</b>	Kendo Praktizierender
<b>Kensen, Kissaki</b>	Spitze des Schwertes
<b>Ki</b>	Energie, Geist
<b>Kiai</b>	„Kampfgeist“, Äußerung durch den Kampfschrei für Fokus und Konzentration
<b>Kote</b>	Handgelenk, 1.)Trefferzone, 2.)Handschutz
<b>Kyu</b>	Anfängerkategorie: „Schülergrade“, es gibt 6 Kyugrade, beginnend vom 6. Kyu bis zum 1. Kyu, dann folgt 1. Dan
<b>Maai</b>	Intervall, Abstand
<b>Mae</b>	Vorne
<b>Men</b>	Kopf, 1.)Trefferzone, 2.)Kopfschutz
<b>Metsuke</b>	Art des Beobachtens; den ganzen Körper des anderen mit einem Blick sehen
<b>Migi</b>	Rechts
<b>Motodachi</b>	normalerweise, Höhergraduierter, praktiziert Kendo
<b>Rei</b>	Verbeugung
<b>Seiza</b>	formelle Sitzen für Zeremonie oder Meditation im Budo

<b>Sempai</b>	<i>erfahrener Schüler</i>
<b>Sensei</b>	<i>Höchster Trainer, „Meister“</i>
<b>Shiai</b>	<i>Wettkampf, drei Kampfrichter sind beteiligt</i>
<b>Shiai-jo</b>	<i>Wettkampffläche</i>
<b>Shidachi</b>	<i>Kendoschüler in der Kata</i>
<b>Shinai</b>	<i>flexibles Bambusschwert, fürs Training</i>
<b>Sonkyo</b>	<i>Kauerposition im Kendo</i>
<b>Tare</b>	<i>Hüft-und Taillenschutz im Kendo</i>
<b>Tenugui, Hachimaki</b>	<i>Tuch für das Schweißaufsaugen unter dem Men</i>
<b>Tenouchi</b>	<i>Technik für die Bewegung der Handgelenke, genutzt um am Ende des Schlages das Shinai zu benutzen</i>
<b>Tsuki</b>	<i>Stich zur Kehle</i>
<b>Uchi</b>	<i>Schlag</i>
<b>Uchidachi</b>	<i>„Angreifender“ in der Kata</i>
<b>Waza</b>	<i>Angriffs-und Verteidigungstechniken</i>
<b>Yame</b>	<i>Halt, Ende</i>
<b>Zanshin</b>	<i>„Konzentrierter Geist“, „Achtsamkeit“ im Kendo; die Qualität, um eine gute Form zu behalten und nach einem Schlag für einen Gegen-oder weiteren Eigenschlag bereit zu sein</i>
<b>Zekken, Nafuda</b>	<i>„Namenslatz“, auch Tare namae</i>

### **Referenzen**

Ozawa, K. -Kodansha Int. (1997) *Kendo, the definitive guide*  
 Sansamori, J. & Warner, G. -Tuttle NY (1967) *What is Kendo?*  
 Sato, K. – Zen Nippon Kendo Renmei *Fundamental Kendo*