

# 剣道

## Kendo

entwickelte sich aus dem traditionellen Schwertkampf der Samurai. Kendo, übersetzt - der Weg des Schwertes -ist seit etwa 1500 Jahren geschichtlich belegbar. Ursprünglich um sich in der Handhabung mit dem Schwert zu üben und um die Fechttechniken zu verbes-

sern, übten die Bushi (Krieger) in Fechtschulen den Zweikampf mit dem Schwert. Seit Verwendung des Shinai (Bambusschwert), etwa ab Mitte des 18. Jahrhunderts und dem Einsatz von Rüstungen, konnten die bis dahin nur angedeuteten Treffer während des Kampftrainings von nun an ohne den Übungspartner zu verletzen, ausgeführt werden. Durch die Erfahrung vieler Fechtmeister verschiedenster Schulen, entwickelte sich über Jahrhunderte hinweg die heutige Form des Kendo.

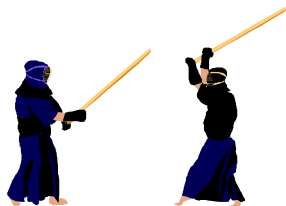
Der Übende erlangt mit zunehmendem Trainingsfortschritt Selbstsicherheit und erreicht ein gewisses Maß an Gelassenheit. Im Umgang mit dem Übungspartner werden Respekt, Konzentration und Ausdauer geschult. Kendo fördert den gesamten Bewegungsapparat und das Körpergefühl. Bei intensiver Beschäftigung mit der Materie bietet Kendo darüberhinaus die Möglichkeit sich geistig, bzw. charakterlich weiterzubilden. Der grundlegende Unterschied zwischen einer Budo-Disziplin und Sport.

Geschlechtsunabhängig kann Kendo auch von älteren Menschen erlernt werden. Kendo kann wettkampfmäßig bis zum weltweiten Vergleich betrieben werden.

Wir geben Ihnen gerne weitere Auskunft an unseren Trainingstagen:

> Montag: Heinrich-Heine-Gymnasium  
20-22 Uhr Gustav-Ohm-Str.65  
46236 Bottrop

> Donnerstag Schiller Schule  
20-22 Uhr Im Springfield 9  
46236 Bottrop



# 居合道

## Iaido

ist eine nicht kämpferisch orientierte körperliche und geistige Budo-Disziplin, die auf dem vorgeschriebenen Gebrauch des traditionellen japanischen Schwertes (katana) beruht. Übersetzt hieße Iaido: der Weg durch ständige Anwesenheit zu siegen. Dies beinhaltet, bei einer Kampfsituation u.a. durch Aufmerksamkeit den Gegner zu kontrollieren und im geeigneten Moment zu besiegen.

Die Anfänge des Iaido gehen zurück bis ins japanische Mittelalter. Nach einer Zeit der Bürgerkriege herrschte mit Beginn der Tokugawa-Periode Frieden, und die Kriegskünste der Samurai wurden unter dem Einfluß des Zen-Buddhismus in neue Bahnen gelenkt. Statt Iaijutsu, dem Üben der Schwertkunst für den Kampf, sollte das Schwert ein Instrument der Kontrolle und Erziehung des Selbst sein. Dies gilt auch für die heutige Zeit. Tugenden wie Aufrichtigkeit, Geradlinigkeit und Gelassenheit bilden sich mit den Jahren des Übens immer stärker aus, wenn man sich dem Umgang mit dem Schwert verschreibt, was weitaus mehr bedeutet, als einen Sport auszuüben.

Ein besonderes Merkmal des Iaido-Trainings besteht darin, daß es keine Schwertkämpfe untereinander gibt: der oder die Gegner sind immer nur gedacht. Auch Partnerübungen (mit Holzsword) kommen seltener vor und dienen dann vor allem dazu, die tatsächliche Dynamik der Abläufe zu verdeutlichen.

Interessierte Personen können sich aus erster Hand an unseren Trainingstagen ausführlicher informieren:

> Donnerstag: Schiller Schule  
19 - 20 Uhr Im Springfield 9  
46236 Bottrop

> Freitag: Grundschule Ebel  
19 - 22 Uhr Schürmannstr. 48  
Sonntag 46242 Bottrop  
10 - 12 Uhr

