



**Polizeisportverein Bottrop e.V.**

**Abteilung KENDO und IAIDO**

[www.kendo-nrw.de](http://www.kendo-nrw.de) • [www.iaido.de.vu](http://www.iaido.de.vu)

## Kurze Info zum ersten Iaido-Training

Liebe Interessenten,

Iaido kann von fast allen trainiert werden, es gibt keine besonderen körperlichen Voraussetzungen dafür. Dennoch haben wir das Einstiegsalter auf 16 Jahre angesetzt, um eine Ernsthaftigkeit während des Übens zu gewährleisten.

Für das erste Training reicht leichte Trainingsbekleidung (Jogginganzug), oder bereits vorhandene Judo-/Karatebekleidung aus. Iaido wird wie die meisten Budoarten barfuss trainiert.

Da recht viele Bewegungen aus dem Sitzen heraus erfolgen, sind weiche (Indoor) Knieschoner von Vorteil.

Ein Bokken (Holzschwert) kann für ein erstes Probetraining gestellt werden.

Die Schnupperkurse sind zur Zeit ins normale Training integriert, einfach zu den angegebenen Trainingszeiten vorbeikommen. (Hallenschließungen wegen Ferien etc. beachten!).

Weitere Infos über Iaido finden sich auch unter [www.iaido-online.de](http://www.iaido-online.de)

Mitglieder können ebenfalls auch am Kendotraining teilnehmen.

Vielleicht bis bald vor Ort.

Der Vorstand der Abt. 19 Kendo & Iaido