



## Kendō – Der Weg des Schwertes

Der Grundgedanke des Kendō ist nicht nur, die Techniken und Taktiken des Schwertkampfes zu erlernen, sondern auch die geistige Ausbildung des Menschen. Die Üben sollen durch Kendō vor allem Charakterfestigkeit, Entschlossenheit und moralische Stärke erlangen.

### Was ist Kendō?

Im Kendō lebt die japanische Schwertkampfkunst (Kenjutsu), wie sie die Samurai erlernten und lebten bis heute weiter. Kendō ist eine abgewandelte, moderne Art des ursprünglichen Schwertkampfes und schult die Schnelligkeit und Konzentration in höchstem Maße.

Das Shinai (das Bambusschwert) soll in Bezug auf Länge und Gewicht dem japanischen Schwert entsprechen, um einer realistischen Kampfsituation möglichst nahezukommen. Es besteht aus vier Bambusstreben und die Streben werden so zusammengefügt, dass keine gefährlichen Ecken entstehen, die brechen oder splintern, und so den (sportlichen) Gegner verletzen könnten. Die Streben werden durch eine Tsuka-gawa (Ledergriff), ein Saki-gawa (Lederkappe), ein Naka-yui (Lederband) und mit einer Tsuru (heute Nylonschnur) zusammengehalten. Diese Konstruktion macht das Shinai äußerst elastisch, wodurch eine höhere Bruchfestigkeit entsteht. Gleichzeitig wird der Rückprall in Hände und Unterarme des Übenden verringert.

Während des Trainings werden mit dem Shinai die definierten Trefferzonen beim Kendō, Men (Kopf), Kote (Handgelenk), Dō (Rumpf) und Tsuki (Kehle), richtig getroffen. Zum Schutz vor Verletzungen tragen die Übenden eine Schutzrüstung (Bōgu). Diese verhindert, dass sich die Übenden verletzen. Eigentlich ist Kendō ganz einfach. Es wird geübt, die nur 4 Trefferzonen im Sinne des Kendō zu treffen. Das hört sich im ersten Moment sehr einfach an. Ist es auch? Hat man jedoch erst einmal mit den einfachen Dingen begonnen, wird man schnell neugierig, was Kendō noch zu bieten hat. Ausdauer, Disziplin, Achtsamkeit, Mut, Selbstvertrauen und Entschlossenheit sind nur einige Attribute, die im Kendō enthalten sind. Diese Eigenschaften zu erlangen bedeutet ein ständiges Üben; steht doch die japanische Übersetzung für Kendō als der „Weg des Schwertes“.

### Wann?

Erstes Training: Samstag, 7. September 2024, von 13.30 – 15.00 Uhr

Dann: immer samstags, von 13.30 – 15.00 Uhr.

### Länge des Kurses

10 Übungseinheiten von jeweils 1,5 Stunden, wöchentlich jeweils samstags.

(Bei Ausfall von Übungseinheiten wegen Feiertagen, Schulferien etc. werden diese Einheiten nach Absprache durch Verlängerung einzelner Einheiten oder im Anschluss an das reguläre Kursende nachgeholt)

### Wo?

Sporthalle der Zeppelinschule, Neufferstraße 1, 67346 Speyer.

### Für wen?

Alle Personen mit Spaß am Sport und Neugier; Kinder, Jugendliche, junge und alte Erwachsene.

### Mindestalter

Ab 12 Jahren.

### Anmeldung

Bis zum 31.08.2024 per E-Mail an: [info@1skv.de](mailto:info@1skv.de) oder per Telefon: 0179 2158463

(bitte Namen und Alter angeben)

### Mitzubringen

Einfache Sportbekleidung (T-Shirt bzw. Sweat-Shirt und lange Sporthose o.ä.), keine Schuhe.

### Was kostet es?

Für den Kendō-Schnupperkurs wird keine Gebühr verlangt und der Kurs ist unverbindlich. Ein Shinai (Bambusschwert) wird den Teilnehmer\*innen während des Kurses kostenlos zur Verfügung gestellt.

### Interesse?

Lerne die Techniken der Samurai, Tauche in die uralte Kultur Japans ein und folge dem Weg des Schwertes...

**Dann melde Dich unverbindlich zum Einsteiger-Kurs an!**