

Zen Nihon Kendô Renmei Nihon Kendô Kata

Es folgt eine Übersetzung des Ablaufs der Nihon Kendô Kata. Für wen ist dies gedacht? Vordergründig wohl für Personen, die sich darin üben wollen. Tatsächlich umfasst die Zielgruppe die Personen, die sich darin üben sollten, und dies aufgrund fehlender Information nicht, oder nicht nachhaltig tun.

Shinaikendô, Nihon Kendô Kata und die Seitei lai sind die 3 Pfeiler des Curriculums der ZNKR. Auch wenn man einen Teil bevorzugt, bleibt dies ein Gesamtkonzept, bei dem sich alle Teile gegenseitig befruchten. Beim Studium der Kunitachi der MSR hat sich unser Verständnis der übrigen MSR-Formen erheblich präzisiert. Nihon Kendô Kata sind die Kunitachi der ZNKR, und damit wie keine andere Übung geeignet das System zu begreifen. Was durch die Notwendigkeiten der Praxis im Shinaikendô verwischen kann, was in der einsamen Formalität der Seitei lai zu erstarren droht, wird in der Nihon Kendô Kata klar, lebendig und nachvollziehbar bewahrt.

Im Folgenden ist auch noch einiges zum geschichtlichen Kontext sowie zu der Intention der ZNKR zu sagen. Vorab aber nun noch ein Gedankenspiel für Praktizierende der Seitei lai. Die Nihon Kendô Kata ist älter als die Seitei lai, tatsächlich älter als die ZNKR. Dies dürfte allgemein bekannt sein. Die Seitei lai wurde von hochrangigen Vertretern verschiedener Ryû formuliert. Auch das ist bekannt. Man mache sich nun aber klar, dass die Seitei lai keinen Versuch dieser Personen darstellt, ihre Ryû zusammen zu führen. Diese Ryû bestehen weiterhin separat, und legen auch Wert darauf. Es handelt sich tatsächlich um eine Auftragsarbeit für die ZNKR! Das bedeutet, dass die Seitei lai unter Anderem so formuliert wurde, dass diese zu dem bestehenden Curriculum passt. Das wiederum beinhaltet jedoch nicht nur, dass allem dasselbe Prinzip zugrunde liegt, obwohl auch dies zutrifft. Die Kata als Lehrsystem wiederholt sich nicht! Varianten sind vielmehr implizit. Was die Nihon Kendô Kata zur Genüge durchgekaut hat, wird als bekannt vorausgesetzt und in dieser Form, in der Seitei lai nicht mehr thematisiert. Obwohl alle 5 Kamae

vorkommen, wird im Tachiai in der Nihon Kendô Kata stets Chûdan no Kamae eingenommen, alle Kata beginnen mit gezogenem Katana, im Stand, es handelt sich immer um einen Zweikampf, alle Schnitte erfolgen aus der Vorwärtsbewegung, gerade, und von oben nach unten. In der Seitei Iai kommt Chûdan no Kamae gar nicht (mehr) vor. Ein Drittel der Kata beginnen am Boden, bei einem weiteren Drittel handelt es sich um eine Auseinandersetzung mit mehr als einem Feind. Die aus der Hoki Ryû abgeleiteten Kata Nr. 5 und Nr. 9 schneiden den Feind von unten nach oben bzw. in der Rückwärtsbewegung. Die Kata Nr. 11 beinhaltet Schnitte in allen Schrägen. Kata Nr. 12 beschäftigt sich ausschließlich mit dem Element des Schwertziehens zum Schnitt. Das sollte man zur Kenntnis nehmen.

Gemäß der ZNKR ist die Funktion der Nihon Kendô Kata die Entwicklung von:

1. korrektem **Datotsu**
2. korrektem **Maai**
3. korrekter Körperbewegung
4. der den Kampftechniken innewohnenden Aufrichtigkeit
5. **Kigurai**

Die Begrifflichkeiten sind bekannt. Alles sowohl in Kendô als auch Iaidô wichtig, gemäß der ZNKR aber mit ausschließlichem Shinaikendô oder der Seitei Iai nicht oder nur schwierig zu entwickeln.

Zum geschichtlichen Hintergrund ist folgendes zu sagen:

Die Dai Nippon Butokukai formuliert die Dai Nippon Teikoku Kata im Jahr 1912 und veröffentlicht erstmalig im Jahr 1917 eine ausführliche Ablaufbeschreibung. Diese erfährt 1933 eine umfangreiche Revision und wird seitdem als Nihon Kendô Kata bezeichnet. Von der ZNKR übernommen, wird diese Ablaufbeschreibung 1981 dem modernen Sprachgebrauch angepasst. Die ZNKR weist im Vorwort darauf hin, dass bei

bestehenden Interpretationsschwierigkeiten auf eine Veränderung der ursprünglichen Textes verzichtet wurde. Stattdessen wurden zusätzliche Instruktionen eingefügt (~~), wo dies der Klarheit dient. Somit können Vorgänge mehrfach beschrieben sein. Im Laufe der Fortschritte im Kendô sollte somit auch dieser Text immer wieder neu untersucht und studiert werden. Dies empfiehlt die ZNKR. Entsprechend versuchen wir auch die Übersetzung so wörtlich wie möglich zu halten.

Da die Schwertkunst wie jedes Fach auch eine eigene Fachsprache vertragen kann, die dann auch zur Klarheit beiträgt, lassen wir ausgewählte Fachbegriffe unübersetzt. Diese Fachbegriffe erläutern wir im Abschluss folgendermaßen:

Erstens (1.) anhand der Schriftzeichen (Kanji), bezüglich ihrer wörtlichen Bedeutung (ggf. auch noch anhand der Bedeutung im allgemeinen Sprachgebrauch und bei Kanjikombinationen auch bezüglich der wörtlichen Bedeutung der Kanji in Kombination). Dies entmystifiziert teilweise bereits erheblich.

Zweitens (2.) (falls vorhanden) anhand der ggf. abweichenden/erweiterten Verwendung im Kontext der ZNKR. Wir beschränken uns aber auf eine möglichst knappe Definition, die das Minimum dessen wiedergibt, was bekannt sein sollte.

Abschließend noch etwas zur Artikelfindung. In der japanischen Sprache gibt es weder Artikel, noch die in der deutschen Sprache durchgeführte Zuweisung von Geschlechtern für Substantive. Da wir nun aber eine Vielzahl von japanischen Begriffen unübersetzt übernommen haben, müssen wir natürlich Artikel verwenden. Wir orientieren uns dabei entgegen aller, durch den Klang bestimmter, Gewohnheiten an der wörtlichen Übersetzung.

Reihô vor dem Tachiai

Das Schwert, bzw. die Schwerter werden in der rechten Hand gehalten (Chû 1).

Einander im **Seiza** in einer Entfernung von 3 Schritten am **Shimoza** gegenüber sitzen (Chû 2+3). Das Schwert wird so zur rechten Seite gelegt, dass die **Ha** nach Innen zeigt, und der **Tsuba** auf einer Höhe mit dem Knie ist (Chû 4). Dann gegenseitig **Zarei** ausführen (Chû 5).

Chû 1

Shidachi hält die Schwerter derart in der rechten Hand, dass das **Kodachi** zwischen Daumen und Zeigefinger eingeklemmt ist, während das **Tachi** zwischen Zeigefinger und Mittelfinger eingeklemmt ist. Die Schwerter sollten parallel sein.

Chû 2

Die genaue Örtlichkeit des **Shimoza** ist nicht benannt, sollte aber möglichst zentral sein. **Uchidachi** muss nicht zwingend auf der rechten Seite stehen, wenn sich der **Kamiza** zugewandt wird.

Chû 3

Den linken Fuß etwas zurückziehen und erst das linke Knie und dann das rechte Knie absetzen.

Chû 4

Das **Kodachi** soll genauso zwischen sich und dem **Tachi** platziert werden. Es ist zulässig beide Hände zu benutzen, um die Schwerter vorsichtig abzulegen.

Chû 5

Beide Hände sollten den Boden bei der Verbeugung gleichzeitig berühren.

Als Nächstes das Schwert in die rechte Hand nehmen, wobei der **Tsuka** nach vorne zeigt, und die **Kissaki** nach hinten zeigt (Chû1). Sich dann zur **Tachiai**-Position begeben, wodurch ein Abstand von 9 Schritten entsteht.

Chû 1

Sofern der Kaiser oder das Oberhaupt des Verbandes oder andere vergleichbare Personen anwesend sind, wird das Schwert mit der rechten Hand an der **Kurigata**

so gehalten, dass die **Ha** nach unten zeigt, der **Tsuka** nach hinten zeigt, und die **Kissaki** nach vorne zeigt.

Chû (Vorführung)

A.) Bei einer Vorführung wird das **Kodachi** parallel zu den Vorführenden abgelegt, 5 Schritte nach rechts hinten (links), wobei die **Ha** nach Innen zeigt.

B.) Bei einer Vorführung zum Einnehmen des **Seiza** zuerst mit dem Knie abknien, dass der **Shimoza** am nächsten ist.

C.) Wenn von der **Zarei**-Position zur **Tachiai**-Position gegangen wird, muss sich **Shidachi** im Einklang mit **Uchidachi** bewegen

Nachdem der **Tachiai**-Abstand erreicht wurde, wird **Ritsurei** zum **Kamiza** ausgeführt, gefolgt von gegenseitigem **Ritsurei**. Dann wird das Schwert an der linken Seite in den **Obi** gesteckt, wobei das Schwert mit der linken Hand direkt unter dem **Tsuba**, mit dem Daumen auf dem **Tsuba** gegriffen wird (Chû 1+2). Falls ein **Bokutô** verwendet wird, wird der Daumen auf den **Tsuba** gelegt, während das Schwert von der rechten Hand in die linke Hand wechselt. Das Schwert wird an der linken Taille angelegt (Chû 3+4).

Chû 1

Zu dem Zeitpunkt, wenn der rechte Daumen auf den **Tsuba** gelegt wird, ergreift die linke Hand die **Saya** nahe am **Kojiri**, bewegt sich zur Mitte des Bauchs. Die Hand lockert den **Obi** leicht und führt das **Kojiri** ein. Dann gleitet die linke Hand leicht zur Seite des **Obi** herum, während das Schwert durchgeführt wird, bis der **Tsuba** sich vor dem Bauchnabel befindet. (Das gleiche gilt für das **Kodachi**)

Chû 2

Der Zweck den Daumen auf den **Tsuba** zu legen, liegt darin „aufzuschließen“, um das Schwert aus der **Saya** ziehen zu können. Des Weiteren um den Anderen daran zu hindern es zu entwenden.

Die Mitte des Oberen Teils des Daumens sollte den **Tsuba** leicht berühren, aber in dieser Phase sollte das Schwert noch nicht „aufgeschlossen“ sein.

Chû 3

Der Wechsel des **Bokutô** von der rechten Hand zur linken Hand erfolgt zentral vor dem Oberkörper.

Chû 4

Man vergewissere sich, dass der **Tsukagashira** auf einer Linie mit der Längsachse des Körpers ist.

Als Nächstes gehen beide jeweils 3 Schritte aufeinander zu. Begonnen wird mit dem rechten Fuß (Chû 1). Mit dem Vorsetzen des rechten Fußes beim 3. Schritt den **Tsuka** ergreifen und etwas nach vorne ziehen. Während **Sonkyo** eingenommen wird das Schwert dann vollständig herausziehen. Im **Sonkyo** befindet sich der rechte Fuß etwas vorne und der Körper leicht seitlich (Chû 2+3).

Chûdan no Kamae wird mit dem Aufstehen eingenommen. Der Abstand ist **Issoku Itto no Maai**. Die **Kensen** wird gesenkt und beide ziehen sich, beginnend mit dem linken Fuß, 5 Schritte zurück (Chû 4+5). Dann nehmen beide wieder **Chûdan no Kamae** ein, gefolgt von der, für die nächste Kata maßgeblichen **Kamae**.

Chû 1

Shidachi und **Uchidachi** bewegen sich unter Verwendung von **Suriashi**.

Chû 2

Beim Einnehmen von **Sonkyo** wird der linke Fuß zum rechten Fuß gezogen.

Chû 3

Das Schwert wird nicht im **Sonkyo** gezogen, sondern während **Sonkyo** eingenommen wird. Das Schwert wird wie für einen diagonalen Schnitt gezogen, es muss vermieden werden, das Schwert direkt über den Kopf zu heben, bevor es zu der Position herunter gebracht wird, wo die Schwerter sich kreuzen.

Chû 4

Wenn aus dem **Sonkyo** zur **Chûdan no Kamae** aufgestanden wird, soll nicht mit dem rechten Fuß herausgetreten werden. Vielmehr dreht man sich auf den Fußballen hoch.

Chû 5

Das Senken der **Kensen** symbolisiert das Auflösen der **Kamae**. Die richtige Art dies zu tun, ist es die **Kensen** natürlich zur diagonalen Rechten fallen zu lassen. Die Höhe ist 3 bis 6 cm unter dem Knie des Anderen, ähnlich wie bei der **Gedan no Kamae**. Die Schwertlinie sollte leicht geöffnet werden, so dass diese rechts, zur Seite des Gegners reicht. Die **Hasaki** zeigt diagonal nach unten links. (Das gleiche gilt für das **Kodachi**)

All dies gilt auch für das **Kodachi**. Allerdings wird beim Einnehmen der **Kamae** die linke Hand, links an der Hüfte angelegt (Chû 1), und gesenkt, wenn die **Kensen** gesenkt wird (Chû 2).

Chû 1

Wenn keine **Bokutô** benutzt werden, werden die 5 Finger der linken Hand an die **Saya** über die **Kurigata** gelegt. Wird ein **Bokutô** benutzt, liegt die Hand so an der Taille, dass der Daumen nach hinten zeigt und die übrigen Finger nach vorne.

Chû2

Natürlich in einer Linie mit den Konturen des Körpers.

Mit den Angriffen ist der **Kiai** des **Uchidachi** „Yaa“ und der **Kiai** des **Shidachi** „Too“.

Während der Übungseinheiten können **Bokutô** verwendet werden, Vorführungen sollten mit **Habiki** erfolgen.



Tachi no Kata

Ipponme:

Uchidachi auf der linken Seite nimmt ***Morotehidarijôdan no Kamae*** ein (Chû 1), ***Shidachi*** auf der rechten Seite nimmt ***Morotemigijôdan no Kamae*** ein (Chû 2). ***Uchidachi*** beginnt mit dem linken Fuß, ***Shidachi*** mit dem rechten Fuß. Beide rücken 3 große Schritte vor. Nachdem der ***Maai*** erreicht ist, tritt ***Uchidachi*** mit dem rechten Fuß heraus, sobald die Gelegenheit erkannt wird (Chû 3), und schlägt (Chû 4) gleichzeitig zum ***Shômen*** von ***Shidachi*** (Chû 5).

Chû 1

Mit dem linken Fuß vorne ***Hidarishizentai*** einnehmen. Die linke Hand befindet sich eine Faust breit vor, und über der linken Stirnseite. Die ***Kensen*** befindet sich im Verhältnis zum Kopf in einem Winkel von etwa 45 Grad, und ist nach rechts verschoben.

Chû 2

Die linke Hand muss sich eine Faust breit vor und über der Stirn befinden. Die ***Kensen*** befindet sich gerade über der Mitte des Körpers.

Chû 3

Die Schlaggelegenheit entsteht aus Veränderungen in Geist, Körper und Technik des Anderen. ***Uchidachi*** unterweist ***Shidachi*** in der korrekten Schlaggelegenheit, und deshalb sollte er nur schlagen, wenn ***Shidachi*** auch mental bereit ist.

Chû 4

Schlagen meint schneiden.

Der Oberkörper lehnt sich natürlich nach vorne. Allerdings nicht so weit, dass der Hals gezwungen wird sich unnatürlich zu heben.

Man muss darauf achten, nicht zu vergessen, den hinteren Fuß nachzusetzen.

Metsuke nicht verlieren.

Chû 5

Es ist wichtig, mental durch den ***Tsuba*** von ***Shidachi*** zu schneiden. Die ***Kensen*** ist nach dem Schnitt tiefer als bei ***Gedan no Kamae***.

Mit dem linken Fuß tritt **Shidachi** etwas zurück, zieht auch seine Hände zurück und weicht damit dem Schwert von **Uchidachi** aus (Chû 1). **Shidachi** schlägt zum **Shômen** von **Uchidachi** (Chû 2). **Uchidachi** hebt seine **Kensen** in die **Gedan**-Position, während er einen Schritt rückwärts mit dem linken Fuß macht (Chû 3+4). **Shidachi** macht einen Schritt vorwärts mit seinem linken Fuß, während er seine **Kensen** auf das Zentrum des Gesichts von **Uchidachi** richtet (Chû 5+6). **Uchidachi** macht einen Schritt rückwärts (Chû 7). Unter Aufrechterhaltung von **Zanshin** (Chû 8), nimmt **Shidachi Morotehidarijôdan no Kamae** ein (Chû 9).

Chû 1

Die **Kensen** wird nicht gesenkt, sondern verbleibt etwa in demselben Winkel wie in der **Jôdan**-Position. Mit dem linken Fuß wird, gefolgt vom rechten Fuß, ausgewichen.

Chû 2

Es muss mit dem **Monouchi** getroffen werden. Das Ausweichen und das anschließende Schlagen müssen in **Ichibyôshi** ausgeführt werden.

Chû 3

Uchidachi zieht sich mit 2 Schritten **Okuriashi** zurück. Die Länge der jeweiligen Schritte ist abhängig vom **Maai**.

Chû 4

Uchidachi zieht sich zurück wenn **Shidachi** dies ausstrahlt.

Chû 5

Das Zentrum des Gesichts meint das Gebiet zwischen den Augen.

Chû 6

Richten bezieht sich auf eine imaginäre Linie zwischen der **Kissaki** und dem Ziel.

Chû 7

Uchidachi verbleibt während des Rückzugs in der **Zenkeishisei**.

Chû 8

Der Andere muss unter Druck gesetzt werden, als ob ein Stoß zum Zentrum des Gesichts erfolgt, und dann wird **Morotehidarijôdan** eingenommen.

Chû 9

Unabhängig von der **Kamae** (dies beinhaltet **Jôdan** und **Wakigamae**), muss man selbstbewusst mit dem korrekten **Migamae** und **Kokorogamae** auf den Angriff des Anderen reagieren.

Uchidachi hebt langsam seine **Kensen** aus der **Gedan-Position** in die **Chûdan-Position** (Chû 1), gleichzeitig zieht **Shidachi** seinen linken Fuß zurück und senkt die **Morotehidarijôdan-Position**. Beide nehmen die **Chûdan-Position** ein. Beide lösen die **Chûdan-Position** auf, indem sie die **Kissaki** absenken wie gehabt. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 5 Schritte zurück und nehmen **Chûdan no Kamae** ein (Chû 2).

Chû 1

Mit dem Einnehmen der **Chûdan-Position**, wird der Körper wieder aufgerichtet.

Chû 2

Wie beim **Mai** des **Tachiai**.



Nihonme:

Uchidachi (links) und **Shidachi** (rechts) nehmen **Chûdan no Kamae** ein. Beide rücken 3 Schritte vor, beginnend mit dem rechten Fuß. Sobald die Gelegenheit erkannt wird, schlägt **Uchidachi** zum rechten **Kote** von **Shidachi** (Chû 1).

Chû 1

Uchidachi muss darauf achten, die **Kensen** nicht zu senken, wenn **Furikaburi** ausgeführt wird. Es wird groß, bis etwas unter den **Kote** von **Shidachi** geschlagen. Um einen falschen **Nanameuchi** zu vermeiden muss der Schlag in **Ichibyôshi** erfolgen.

Shidachi senkt die **Kissaki** (Chû 1) und zieht sich, beginnend mit dem linken Fuß, nach links, diagonal hinten zurück. Dieser Schritt muss in einer kreisförmigen Bewegung ausgeführt werden, **Shidachi** weicht dem Schwert von **Uchidachi** aus. Ohne Unterbrechung rückt **Shidachi**, **Furikaburi** ausführend, mit dem rechten Fuß vor (Chû 2), und schlägt zum rechten **Kote** von **Uchidachi** (Chû 3). Beide nehmen die **Chûdan**-Position ein. **Shidachi** mit dem rechten Fuß, **Uchidachi** mit dem linken Fuß, wobei **Zanshin** aufrechterhalten wird (Chû 4+5). Beide lösen die **Chûdan**-Position auf, indem sie die **Kensen** absenken wie gehabt. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 5 Schritte zurück, und nehmen **Chûdan no Kamae** ein.

Chû 1

Die **Kensen** ist in derselben Höhe, wie bei der **Gedan**-Position.

Chû 2

Wenn mit dem rechten Fuß nach vorne getreten wird, muss auch der linke Fuß hinterher gebracht werden.

Chû 3

Der Schlag sollte in einem, für den **Uchidachi** sichtbaren, Winkel erfolgen, um sicher zu stellen, dass es kein **Nanameuchi** ist.

Chû 4

Diesem **Zanshin** kann keine konkrete Form gegeben werden, darum ist es wichtig viel **Kigurai** zu haben.

Chû 5

Was die **Ki** angeht besteht kein Unterschied zwischen den Beiden.
Uchidachi beginnt die Bewegung, genau wie bei **Yonhonme** und **Ropponme**.



Sanbonme:

Beide nehmen **Gedan no Kamae** ein (Chû 1). Beide rücken 3 Schritte vor, beginnend mit dem rechten Fuß. In **Kiarasoï** wechseln beide natürlich vom gegenseitigen **Gedan no Kamae** in ein gegenseitiges **Chûdan no Kamae**. Sobald die Gelegenheit erkannt wird, tritt **Uchidachi** (links) mit dem rechten Fuß vor, lenkt dabei, mit der **Kensen** (Chû 2) leicht die **Kensen** von **Shidachi** (rechts) nach links, und führt horizontal, mit **Surikomi**, einen **Tsuki** zum **Suigetsu** (Chû 3) von **Shidachi** aus. Beim Ausführen des **Tsuki** gleitet die **Shinogi** des Schwertes von **Uchidachi** entlang der **Shinogi** des Schwertes von **Shidachi**.

Shidachi(rechts) macht einen großen Schritt zurück mit dem linken Fuß (Chû 4), und stoppt leicht den **Tsuki** von **Uchidachi** mit der **Shinogi** des **Monouchi: Irezuki ni naysu** (Chû 5+6).

Shidachi pariert den **Tsuki** von **Uchidachi** mit einem **Tsuki**, zur **Mune** von **Uchidachi** (Chû7).

Chû 1

Die **Kensen** in der **Gedan**-Position ist etwa 3-6 cm tiefer als die linke Kniescheibe des Anderen.

Chû 2

Das „leicht“ i.S. von etwas, ein bisschen, in **Sanbonme**, **Yonhonme** und **Nanahonme** ist per Definition identisch.

Chû 3

Das **Suigetsu** oder Mizuochi ist die Vertiefung unter dem Brustbein.

Chû 4

Lediglich die Hände, und nicht den Körper zurückzunehmen, führt zu inkorrektem **Mai** für den folgenden **Tsuki**. Deshalb muss auf das Vorrücken von **Uchidachi** entsprechend reagiert werden.

Chû 5

Irezuki ist das Parieren des Schwertes des Anderen, indem die Arme zurück gezogen werden, und ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen **Tsuki** auszuführen. Die richtige Unterweisung muss **Irezuki** in Verbindung mit **Nayasu** lehren.

Chû 6

Nayasu auszuführen ist für **Shidachi**, mit seiner **Kensen**, die **Kensen** von **Uchidachi** aus der Körpermitte zu bewegen. Wenn **Shidachi Nayasu** ausführt, zeigt die **Kensen** nach unten und ist nach rechts geneigt. Wenn der folgende **Tsuki** ausgeführt wird, ist die **Ha** genau nach unten gerichtet. Wenn **Nayasu** ausgeführt wird, soll die linke Faust nicht aus der Körpermitte gebracht werden. Bei der Ausführung von **Nayasu** am **Tsuki** des **Uchidachi** und bei der Ausführung von **Irezuki** und dem folgenden **Tsuki**, darf die Verbindung der beiden **Tôshin** nicht unterbrochen werden.

Chû 7

Mit dem rechten Fuß wird nach vorne getreten und **Tsuki** ausgeführt. Der linke Fuß rückt nach.

Während **Uchidachi** einen Schritt mit dem rechten Fuß zurück geht, bringt er seine **Kensen** unter und um die **Kensen** von **Shidachi** und wehrt ab, wobei er beide Arme streckt und **Hidarishizentai** einnimmt (Chû 1). Er kontrolliert das Schwert mit der **Shinogi** des **Monouchi** (Chû 2), wobei die **Kensen** auf die Kehle von **Shidachi** gerichtet ist (Chû 3).

Chû 1

Unbedingt beachten, das dieser Rückzug korrekt ausgeführt wird.

Chû 2

Die **Kensen** zeigt nach unten, und ist nach links geneigt.

Chû 3

Die linke Faust soll die Körpermitte nicht verlassen.

Shidachi tritt mit dem linken Fuß, mit dem Gefühl vor, unter **Kuraizume** (Chû 1), **Tsuki** auszuführen. Folglich zieht sich **Uchidachi** zur gleichen Zeit mit dem linken Fuß zurück, und führt gleichzeitig unter dem Schwert von **Shidachi**, **Kaesu** aus. Er endet in der **Migishizentai**, und wird, während er versucht das Schwert mit der **Shinogi** des **Monouchi** (Chû 2+3) niederzuhalten, vom **Ki** des **Shidachi** übermannt, und senkt die **Kensen**, während er sich, mit dem linken Fuß beginnend, zurückzieht (Chû 4).

Chû 1

Kuraizume ist es den Anderen mit viel **Ki** zu bedrängen. Mit der Absicht und dem Gefühl von **Tsuki** wird mit dem linken Fuß vorgetreten und die Distanz verkürzt. Nicht zweimal **Tsuki** ausführen.

Chû 2

Die **Kensen** ist herunter und nach rechts geneigt. Die **Kensen** ist auf die Kehle gerichtet.

Chû 3

Die **Kensen** ist leicht außerhalb des Körpers von **Shidachi**.

Chû 4

Drei Schritte in der Reihenfolge links, rechts, links zurückziehen.

Ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen, rückt **Shidachi**, mit dem rechten Fuß, drei schnelle, kleine Schritte, mit **Kuraizume** vor (Chû 1). Dabei wird die **Kensen** von der **Mune** zur Mitte des **Shômen** gehoben. Dabei darf **Zanshin** nicht nachlassen.

Chû 1

Drei schnelle, kleine Schritte in der Reihenfolge rechts, links, rechts zurückziehen.

Während er sich drei kleine Schritte mit dem linken Fuß zurückzieht, nimmt **Uchidachi** die **Gedan**-Position ein. Beide kehren zum Ort des **Issoku-Ittô no Maai** zurück, wobei Sie **Chûdan no Kamae** einnehmen (Chû 1). Dann kehren beide zur Ausgangsposition zurück (Chû 2).

Chû 1

Uchidachi hebt seine **Kensen** erst, nachdem **Shidachi** vollständig **Zanshin** gezeigt hat,

Chû 2

Shidachi, abhängig von der Bewegung von **Uchidachi**, senkt seine **Kensen** und geht, beginnend mit dem linken Fuß, gefolgt vom rechten Fuß zurück. Danach zieht er sich links, rechts, links zurück. Deshalb rückt **Uchidachi** rechts, links, rechts entsprechend vor. Beide kehren damit zum Ort des ursprünglichen **Issoku Ittô no Maai** zurück, senken die **Kensen** und kehren zur Ausgangsposition zurück.

Yonhonme:

Uchidachi (links) nimmt **Hassô-no-Kamae** ein. **Shidachi** (rechts) nimmt **Wakigamae** ein. Beide gehen, beginnend mit dem linken Fuß, 3 kleine Schritte vor (Chû 1). Sobald die Gelegenheit erkannt wird, führt **Uchidachi Furikaburi** in die **Jôdan**-Position aus, wie um zum **Shômen** des **Shidachi** zu schlagen (Chû 2). **Shidachi** führt in ähnlicher Weise **Furikaburi** in die **Jôdan**-Position aus. Dies resultiert in **Aiuchi** Chû 3+4).

Chû 1

Es sind drei kleine Schritte, damit sicher gestellt ist, dass Beide aus der **Hassô**- bzw. **Waki**-Position in eine **Morotehidarijôdan**-Position wechseln können, und mit dem Schritt mit dem rechten Fuß, mit einem großen Schlag aus **Toma**, **Aiuchi** ausführen.

Chû 2

Das **Furikaburi** bei **Morotehidarijôdan** sollte groß genug sein, um den Anderen durch die Arme sehen zu können.

Chû 3

Wenn zum **Shômen** des Anderen geschlagen wird, sollen beide Arme gestreckt sein. Die Schläge in **Yonhonme** werden groß ausgeführt, weshalb auch die Arme völlig gestreckt werden sollten.

Chû 4

Um **Nanameuchi** zu vermeiden, **Furikaburi** ausführen und gerade herunter schlagen. Nicht die **Jôdan**-Position einnehmen und schlagen, sondern vielmehr **Furikaburi** ausführen und schlagen in **Ichibyôshi**. Die Position an der sich die Schwerter treffen, befindet sich ungefähr im Zentrum des **Shômen**.

Beide senken ihre Schwerter, mit dem Gefühl in die **Chûdan**-Position, dass die **Shinogi** der **Tôshin** aneinander entlang schneiden, natürlich in eine gegenseitige **Chûdan**-Position (Chû 1). Sobald die Gelegenheit erkannt wird, dreht **Uchidachi** sein Schwert leicht zur Linken von **Shidachi**. Mit dem rechten Fuß (gefolgt vom linken Fuß) nach vorne tretend, führt er **Morotezuki** zur rechten **Mune** von **Shidachi** aus (Chû 2).

Chû 1

Falls nach dem **Aiuchi** der **Maai** zu nahe sein sollte, zieht sich **Uchidachi** in den korrekten **Maai** zurück.

Chû 2

Weil **Shidachi Makikaeshi** ausführen wird, wird der Oberkörper von **Uchidachi** beim Ausführen des **Tsuki** leicht nach vorne lehnen. Die Höhe der **Kensen** zu diesem Zeitpunkt sollte leicht tiefer sein, als die Waagrechte, oder horizontal mit nach rechts zeigender **Hasaki**.

Den linken Fuß, gefolgt vom rechten Fuß, zur diagonalen Linken vorsetzend, hebt **Shidachi** seine Faust und pariert das Schwert von **Uchidachi** nach rechts, indem er **Makikaeshi** ausführt (Chû 1). **Shidachi** führt einen Schlag zum **Shômen** von **Uchidachi** aus, während er seinen rechten Fuß hinter den linken Fuß bringt (Chû 2).

Chû 1

Es wird **Makikaeshi** ausgeführt, wobei die linke Faust über Gesichtshöhe gehoben wird, und die **Hasaki** nach hinten zeigt.

Chû 2

Um einen schiefen Schlag zu vermeiden, **Furikaburi** ausführen und gerade herunter schlagen. Nicht das Schwert über das Gesicht heben und dann vor dem Schlag pausieren, sondern **Makikaeshi** ausführen und schlagen in **Ichibyôshi**.

Uchidachi beginnt mit dem linken Fuß, **Shidachi** mit dem rechten Fuß, wobei Beide vorrücken, bzw. sich zurückziehen, um **Chûdan no Kamae** einzunehmen. Beide lösen die **Chûdan**-Position auf, und ziehen sich, beginnend mit dem linken Fuß, fünf Schritte zurück, und nehmen wieder **Chûdan no Kamae** ein (Chû 1).

Chû 1

Wie bei **Nihonme**, kann **Zanshin** keine konkrete Form gegeben werden, weshalb viel **Kigurai** gehalten werden sollte.

Gohonme:

Uchidachi (links) nimmt **Morotehidarijôdan no Kamae** ein. **Shidachi** (rechts) nimmt **Chûdan no Kamae** ein (Chû 1). Beide rücken drei große Schritte vor. **Uchidachi** beginnt mit dem linken Fuß, und **Shidachi** beginnt mit dem rechten Fuß. Sobald die Gelegenheit erkannt wird, schlägt **Uchidachi** zum **Shômen** von **Shidachi**, während er mit dem rechten Fuß vorgeht (Chû 2).

Chû 1

Die **Temoto** des **Shidachi** sollte leicht nach vorne geschoben sein. Die **Kensen** zeigt zur linken Faust von **Uchidachi**. Die **Hasaki** zeigt nach unten.

Chû 2

Es wird mit dem Gefühl geschlagen durch das Kinn zu schneiden.

Sich mit dem linken Fuß zurückziehend pariert **Shidachi** mit **Suriage** mit der **Shinogi** der **Omote** und führt **Furikaburi** aus (Chû 1 + 2). **Shidachi** tritt mit dem rechten Fuß vor und schlägt zum **Shômen** von **Uchidachi** (Chû 3). Den rechten Fuß zurückziehend, nimmt **Shidachi Morotehidarijôdan** ein. Er darf im **Zanshin** nicht nachlassen (Chû 4).

Chû 1

Der rechte Fuß sollte folgen.

Chû 2

Suriage sollte so groß ausgeführt werden, dass man den gesamten Körper des Anderen durch die Arme sehen kann. Des Weiteren muss darauf geachtet werden, diese Technik nicht mit **Haraimen** zu verwechseln. **Suriage** sollte über dem Gesicht erfolgen. Des Weiteren sollte die **Kensen** am Ende nicht hängen. Während des **Suriage**, ist das Schwert des **Uchidachi** „tot“, und sollte soweit fallen gelassen werden, wie beim Auflösen der **Kamae**.

Chû 3

Der linke Fuß folgt

Chû 4

Die **Kensen** ist beim Zurückziehen des rechten Fußes auf das Zentrum des **Shômen** von **Uchidachi** gerichtet.

Shidachi zieht seinen linken Fuß zurück und **Uchidachi** tritt einen Schritt vor. Das bringt beiden in die gegenseitige **Chûdan**-Position. Beide kehren folgendermaßen zu ursprünglichen Position zurück: Beginnend mit dem linken Fuß zieht sich **Uchidachi** drei kleine Schritte zurück; **Shidachi** macht, beginnend mit dem rechten Fuß, drei kleine Schritte vorwärts.

Beide lösen die **Chûdan**-Position auf, und ziehen sich, beginnend mit dem linken Fuß, fünf Schritte zurück, und nehmen wieder **Chûdan no Kamae** ein.



Ropponme:

Uchidachi (links) nimmt **Chûdan no Kamae** ein. **Shidachi** (rechts) nimmt **Gedan no Kamae** ein (Chû 1). Beide rücken, beginnend mit dem rechten Fuß, drei große Schritte vor. Sobald die Gelegenheit erkannt wird, wechselt **Shidachi** (rechts) in **Chûdan no Kamae**. Nachdem der Versuch das Schwert von **Shidachi** von oben zu kontrollieren gescheitert ist, macht **Uchidachi** mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück und nimmt **Morotehidarijôdan no Kamae** ein. **Shidachi** behält **Chûdan no Kamae** bei, und macht einen großen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne (Chû 2+3).

Chû 1

Auch wenn **Shidachi Gedan no Kamae** einnimmt, sollte die **Kensen** nicht gesenkt werden.

Chû 2

Die **Hasaki** soll nicht nach rechts geneigt sein.

Chû 3

Das starke **Seme** des **Shidachi**, sowie die Unfähigkeit des **Uchidachi** dies zu übersteigen, zwingt ihn in **Jôdan no Kamae**.

Während er sich mit dem linken Fuß einen Schritt zurückzieht, senkt **Uchidachi** seine **Kensen** bis in ein gegenseitiges **Chûdan no Kamae**. Seine Gelegenheit erkennend, schlägt **Uchidachi** zur rechten **Kote** von **Shidachi**.

~Ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen, tritt **Shidachi**, in der **Chûdan no Kamae**, mit dem rechten Fuß (gefolgt vom linken Fuß) einen Schritt vor (Chû 1). **Uchidachi** zieht schnell den linken Fuß zurück, nimmt wieder **Chûdan no Kamae** ein (Chû 2), erkennt die Gelegenheit und schlägt zur rechten **Kote** (Chû 3).~

Chû 1

Der Schritt nach vorne, übt nach vorne Druck aus, deshalb sollte die **Kensen** beim Vorrücken fest auf die linke Faust von **Uchidachi** gerichtet sein.

Chû 2

Uchidachi wird unter Druck gesetzt, deshalb wird er gezwungen zur **Chûdan no Kamae** zurückzukehren. **Shidachi** antwortet darauf ebenfalls mit der Einnahme von **Chûdan no Kamae**.

Chû 3

Vom **Seme** des **Shidachi** übermannt, ist **Uchidachi** gezwungen die rechte **Kote** in einer kleinen Bewegung zu schlagen. Der Schlag zur **Kote** ist eine kleine Bewegung.

Mit dem linken Fuß, diagonal, nach links hinten tretend, führt **Shidachi Suriage** mit der **Shinogi** der **Ura** seines Schwertes, leicht zur rechten Diagonalen aus (Chû 1), und schlägt, mit dem rechten Fuß nach vorne tretend, zum rechten **Kote** von **Uchidachi** (Chû 2). Die **Kissaki** senkend (Chû 3), tritt **Uchidachi** einen großen Schritt zurück (Chû 4). Schnell mit dem linken Fuß vortretend, nimmt **Shidachi Morotehidarijôdan no Kamae** ein. Dabei darf er im **Zanshin** nicht nachlassen.

Chû 1

Suriage an der **Kote** sollte nicht mit **Haraikote** verwechselt werden.

Chû 2

Mit effizienter **Tenouchi** in kleiner Bewegung schlagen.

Chû 3

Zu diesem Zeitpunkt ist die **Hasaki** nach rechts geneigt. Die **Kensen** ist etwas tiefer als die **Gedan**-Position gesenkt.

Chû 4

Der Rückzug erfolgt ohne sich zuvor gegenüberzustehen.

Shidachi zieht sich mit dem linken Fuß zurück, **Uchidachi** rückt mit dem rechten Fuß vor, bzw. Beide nehmen die ursprüngliche gegenseitige **Chûdan**-Position ein. Beide lösen die **Chûdan**-Position auf, und ziehen sich, beginnend mit dem linken Fuß, fünf Schritte zurück, und nehmen wieder **Chûdan no Kamae** ein.

Nanahonme:

Uchidachi (links) und **Shidachi** (rechts) nehmen beide **Chûdan no Kamae** ein. Beide rücken, beginnend mit dem rechten Fuß, drei große Schritte vor. Sobald die Gelegenheit erkannt wird, richtet **Uchidachi** sein Schwert auf die linke Seite von **Shidachi** und führt, mit seiner **Shinogi** an der **Shinogi** von **Shidachi** entlang gleitend, **Morotezuki** zur **Mune** von **Shidachi** aus (Chû 1). Beide Arme streckend und mit dem linken Fuß zurücktretend, bringt der **Shidachi** sein **Schwert** diagonal nach links, und pariert das Schwert von **Uchidachi** mit der **Shinogi** seines Schwertes (Chû 2.) Die **Hasaki** zeigt nach unten, und ist nach links geneigt, wobei das **Monouchi** der **Shinogi** am Schwert von **Uchidachi** wirkt (Chû 3). Folglich heben Beide ihre **Kissaki** leicht an.

Chû 1

Uchidachi sollte mit starker **Ki**, korrekt **Tsuki** ausführen.

Chû 2

Beide Arme sollten mit dem Gefühl gestreckt werden, **Tsuki** auszuführen. **Kigurai** zu diesem Zeitpunkt ist etwa 50 Prozent.

Chû 3

Die Position der **Monouchi** der beiden Schwerter sollte am Kontakt etwa in Schulterhöhe sein. Die **Kissaki** sind leicht höher.

Beide nehmen **Aichûdan no Kamae** ein (Chû 1).

Uchidachi tritt mit dem linken Fuß vor, und führt einen großen Schlag zum **Shômen** von **Shidachi** aus (Chû 2+3).

Chû 1

In der **Aichûdan no Kamae** ankommend, ist es wichtig, dass die **Ki** von Beiden gleichwertig ist.

Chû 2

Mit dem Schritt mit dem linken Fuß wird **Furikaburi** ausgeführt. Mit dem Schritt mit dem rechten Fuß wird geschlagen.

Chû 3

Der Schlag wird mit **Sutemi** ausgeführt, dadurch sollte der Körper leicht nach vorne gelehnt sein. Zu diesem Zeitpunkt ist **Metsuke** unterbrochen, aber nach dem Schlag sollte dies schnell wieder aufgenommen werden. Nicht schief nach vorne gehen, sondern direkt vorwärts und schlagen.

Nachdem er seinen rechten Fuß nach rechts vorgesetzt hat (Chû 1), tritt **Shidachi** mit seinem linken Fuß nach vorne (Chû 2), und schlägt zum **Migidô** von **Uchidachi** (Chû 3). Nach dem Schlag bringt **Shidachi** den rechten Fuß diagonal nach vorne und senkt das rechte Knie in die **Sonkyo**-Position. Das linke Knie ist erhoben, das rechte Knie ist abgesetzt, so dass die Zehen von **Shidachi** aufgesetzt sind. Er streckt beide Arme, so dass Arme und Schwert sich auf einer Horizontalen zur diagonal rechten Vorderseite befinden. Das Schwert zeigt nach rechts (Chû 4). **Uchidachi** behält seine Position bei, und beobachtet **Shidachi** aufmerksam. **Shidachi** dreht sein Schwert herum und nimmt **Wakigamae** ein, wobei er zeigt, dass er weiter aufmerksam ist. Somit sollte beim Umdrehen des Schwertes in **Wakigamae** ein starker **Zanshin** beibehalten werden.

Chû 1

Zu diesem Zeitpunkt sollte sich der Oberkörper nicht bewegen.

Chû 2

Vorwärtsgehen zur diagonalen Rechten.

Chû 3

Zu diesem Zeitpunkt wird sich der Körper von **Shidachi** verschieben, **Metsuke** darf nicht verloren werden.

Chû 4

Nachdem zum **Dô** geschlagen und **Uchidachi** passiert wurde, muss **En** aufgenommen werden, während starker **Zanshin** beibehalten wird.

Uchidachi (rechts) dreht sich um den rechten Fuß und richtet sich zu **Shidachi** (links) aus. **Uchidachi** soll den Oberkörper wieder aufrichten, groß **Furikaburi** ausführen (Chû 1), und mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten machen, **Shidachi** zugewandt, anfangen die **Kensen** zur **Chûdan**-Position zu

heben. Gleichzeitig führt **Shidachi**, verbleibend in seiner Position, sein Schwert in einem großen **Furikaburi** nach vorne (Chû 2), während er, sein rechtes Bein als Achse benutzend, die Ausrichtung des linken Fußes ändert, dem **Uchidachi** zugewandt ist und die **Kensen** zur **Chûdan**-Position senkt. **Uchidachi** macht mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten. **Shidachi** hebt sein rechtes Knie vom Boden und nimmt **Chûdan no Kamae** mit starker **Ki** ein (Chû 3). Deshalb macht **Uchidachi**, mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten, wodurch Beide in **Aichûdan no Kamae** kommen. Beide konzentrieren sich nun darauf, den Schwertkontakt nicht zu verlieren. In der **Aichûdan no Kamae** verbleibend, kehren Beide, mit dem linken Fuß beginnend, zu ihrer ursprünglichen Position zurück (Chû 4).

Chû 1

Es wird nicht **Wakigamae** eingenommen und dann **Furikaburi** ausgeführt, sondern der Oberkörper angehoben, während **Furikaburi** ausgeführt wird.

Chû 2

Aus der **Wakigamae**, groß **Furikaburi** ausführen, und das rechte Knie als Achse benutzend, den rechten Fuß nach rechts verlagern, und sich **Uchidachi** zuwenden.

Chû 3

Uchidachi und **Shidachi** achten darauf, den Schwertkontakt nicht zu unterbrechen, Mit dem Gefühl **Shidachi** zu ziehen, nimmt **Uchidachi** den linken Fuß zurück. Daraufhin erhebt sich **Shidachi** mit starker **Ki**.

Chû 4

Mit **Ayumiashi** kehren Beide zu ihrer ursprünglichen Position zurück.

Nach **Nanahonme** ist die **Tachi no Kata** beendet, somit nehmen Beide die **Sonkyo**-Position ein. **Nôtô** wird ausgeführt. Beginnend mit dem linken Fuß, ziehen sich Beide fünf Schritte zurück. Die Schwerter werden von ihrer Position an der Taille entfernt, in der rechten Hand gehalten, und es wird **Ritsurei** ausgeführt (Chû 1).

Chû 1

Sofern die **Kodachi no Kata** ausgeführt werden sollen, wartet der **Uchidachi**, während der **Shidachi** sich zurückzieht, um sein **Kodachi** zu holen, in der **Sonkyo**-

Position. Dabei wird das **Tachi** am rechten Oberschenkel, in der rechten Hand gehalten, mit dem **Tsukagashira** nach innen.

Der Übergang von der **Tachi no Kata** zur **Kodachi no Kata**:

Shidachi kehrt rückwärts zu der Position zurück, an der er sein **Kodachi** abgelegt hat, und kniet mit dem Knie, das dem **Shimoza** am nächsten ist, ab. Er legt sein **Tachi** ab, und nimmt sein **Kodachi** auf, erhebt sich, und kehrt zur Ausgangsposition zurück. **Uchidachi** sollte sich erheben, sobald **Shidachi** beginnt zur Ausgangsposition zurückzukehren.



Kodachi no Kata:

Shidachi (rechts) verwendet jetzt ein **Kodachi**, das er in der rechten Hand hält, während er **Uchidachi** (links) gegenüber steht. Beide führen **Ritsurei** aus. Beide führen ihre Schwerter an der Taille in ihren **Obi**. Beide machen, beginnend mit dem rechten Fuß, drei Schritte vorwärts und ziehen die Schwerter. **Shidachi** nimmt, das **Kodachi** in der rechten Hand haltend, und die linke Hand, an der linken Seite, auf der **Saya** ruhend, die **Sonkyo**-Position ein.

~Sofern **Bokutô** verwendet werden, liegt die Hand an der Taille, der Daumen ist nach hinten gerichtet, während die anderen Finger nach vorne zeigen.~

Beide erheben sich in **Chûdan no Kamae**. Die **Kensen** werden nach diagonal rechts gesenkt, und damit das **Kamae** aufgelöst. **Shidachi** senkt seine linke Hand von der linken Taille. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich Beide fünf Schritte zurück und nehmen **Chûdan no Kamae** ein.



Kodachi no Kata Ipponme:

Uchidachi nimmt ***Morotehidarijôdan no Kamae*** ein, ***Shidachi*** nimmt ***Chûdanhanmi no Kamae*** ein (Chû 1). Beide gehen aufeinander zu (Chû 2). ***Uchidachi*** beginnt mit dem linken Fuß, ***Shidachi*** beginnt mit dem rechten Fuß. Sobald der entsprechende Abstand erreicht ist, wechselt ***Shidachi*** zu ***Irimi*** (Chû 3). Deshalb schlägt ***Uchidachi***, mit dem rechten Fuß vortretend, aus der ***Morotehidarijôdan no Kamae***, zum ***Shômen*** von ***Shidachi***.

~***Uchidachi*** (links) nimmt ***Morotehidarijôdan no Kamae*** ein. ***Shidachi*** (rechts) dreht seinen Körper halbseitlich in die ***Hanmi***-Position und nimmt ***Chûdanhanmi no Kamae*** ein. Das Schwert ist auf das ***Shômen*** von ***Uchidachi*** gerichtet. Die linke Hand wird wieder an die linke Taille gelegt. Beide gehen drei große Schritte vor. ***Uchidachi*** beginnt mit dem linken Fuß und ***Shidachi*** mit dem rechten Fuß. Im korrekten ***Maai*** macht ***Uchidachi*** einen Schritt vorwärts mit dem rechten Fuß und schlägt dabei groß zum ***Shômen*** von ***Shidachi***.~

Chû 1

In dieser Haltung ist der rechte Fuß etwas nach vorne gesetzt, die linke Schulter zurückgezogen, während die ***Kensen*** sich auf einer Höhe mit dem ***Shômen*** des ***Uchidachi*** befindet und darauf gerichtet ist, wobei die ***Ha*** gerade nach unten zeigt.

Chû 2

Drei Schritte vorwärts gehen.

Chû 3

Irimi mit starkem ***Shinki***, bedeutet vorbereitet zu sein, ***Tobikomi*** am Anderen auszuführen, ohne das dies absichtlich sichtbar in der tatsächlichen Ausführung ist.

Shidachi tritt mit dem rechten Fuß zur diagonalen Rechten, gefolgt vom linken Fuß und führt dabei ***Hiraku*** aus, und bringt, die rechte Hand über das ***Shômen*** erhebend (Chû 1), die ***Tôshin*** nach hinten und führt mit der ***Shinogi*** der ***Omote***, ***Ukenagashi*** aus und schlägt das ***Shômen*** von ***Uchidachi***. Dann tritt er mit

dem linken Fuß, einen Schritt zurück (Chû 2) in **Jôdan no Kamae** und hält starken **Zanshin** aufrecht (Chû 3).

~**Shidachi** (rechts) wendet seinen Körper nach rechts, und streckt dabei seine rechte Hand, dreht seine **Tôshin** nach hinten, und pariert den Schlag von **Uchidachi** mit der **Shinogi** der **Omote** seines Schwertes. Ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen, führt **Shidachi** einen Schlag zum **Shômen** von **Uchidachi** aus. Sich mit dem linken Fuß einen Schritt zurückziehend, führt **Shidachi Furikaburi** in **Jôdan no Kamae** aus. Es muss darauf geachtet werden, im **Zanshin** nicht nachzulassen. **Uchidachi** ist **Shidachi** zugewandt~

Chû 1

Wenn alle fünf Finger den **Tsuka** fest greifen, ist es schwierig, mit der **Shinogi** der **Omote**, **Nagasu** auszuführen, Darum ist es wichtig den Griff zu lockern, und nur mit Daumen und Zeigefinger den **Tsuka** festzuhalten, während die anderen Finger sich entspannen.

Chû 2

Wenn **Jôdan no Kamae** eingenommen wird, ist es nicht notwendig die **Kensen** über der **Shômen** zu zentrieren. Die Hand sollte über und vor der Stirn sein, wobei die **Kensen** in einem Winkel von 45 Grad nach oben zeigt.

Chû 3

Nach dem korrekten Schlag zum **Shômen**, muss **Zanshin** gezeigt werden. Man darf nicht abwartend werden.

Folglich kurzfristig wieder die **Aichûdan**-Position (Chû 1) einnehmen, bevor, im nächsten Moment, Beide mit dem linken Fuß, zu der gemeinsamen Position zurückkehren, die **Kensen** senken (Chû 2) und zur Ausgangsposition zurückkehren.

~Beide nehmen die **Chûdan-Position** ein und kehren zur gemeinsamen Position zurück. Beide senken die **Kensen** diagonal nach links und lösen sich damit.

Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich Beide fünf Schritte zurück und nehmen **Chûdan no Kamae** ein.~

Chû 1

Nur in **Kodachi no Kata Ipponme** wird an dieser Stelle zur **Aichûdan**-Position zurückgekehrt.

Chû 2

Das Senken des **Kodachi** ist das Senken der linken Hand von der linken Taille und das Senken der **Kensen** zu einem Punkt außerhalb des Körpers, wobei die **Hasaki** diagonal nach links zeigt.



Kodachi no Kata Nihonme:

Uchidachi nimmt ***Gedan no Kamae*** ein, ***Shidachi*** nimmt ***Chûdanhanmi no Kamae*** ein (Chû 1). Beide gehen, beginnend mit dem rechten Fuß, aufeinander zu. Sobald der entsprechende Abstand erreicht ist, wechselt ***Uchidachi***, in defensiver Absicht, von ***Gedan no Kamae*** zu ***Chûdan no Kamae***. Zu diesem Zeitpunkt versucht ***Shidachi*** das Schwert von ***Uchidachi*** zu kontrollieren (Chû 2) und in ***Irimi*** zu wechseln. Folglich zieht ***Uchidachi*** den rechten Fuß zurück in ***Wakigamae*** (Chû 3). Ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen, wechselt ***Shidachi*** wieder in ***Chûdan no Kamae*** und ***Irimi*** und führt ***Semekomi*** aus (Chû 4). ***Uchidachi*** reagiert darauf, indem er von ***Wakigamae*** in ***Morotehidarijôdan no Kamae*** wechselt (Chû 5) und zum ***Shômen*** schlägt (Chû 6), während er mit dem rechten Fuß nach vorne geht.

~***Uchidachi*** (links) nimmt ***Gedan no Kamae*** ein. ***Shidachi*** (rechts) nimmt ***Chûdan no Kamae*** ein, als ob er versuchen würde das Schwert von ***Uchidachi*** von oben zu kontrollieren. Beide machen, beginnend mit dem rechten Fuß, drei große Schritte nach vorne. ***Uchidachi*** hebt die ***Kensen*** und versucht ***Chûdan no Kamae*** einzunehmen. Vorrückend kontrolliert ***Shidachi*** das Schwert von ***Uchidachi*** von oben und versucht sich innen zu nähern. ***Uchidachi*** nimmt seinen rechten Fuß zur rechten Seite und nimmt ***Wakigamae*** ein. ***Shidachi*** greift mit der ***Kensen*** an, indem er einen Schritt nach vorne macht. Aus der ***Wakigamae***, wechselt der ***Uchidachi*** in ***Jôdan no Kamae***, so dass der ***Shidachi*** durch die eigenen Arme sichtbar ist, rückt mit dem rechten Fuß vor und schlägt zur ***Shômen*** von ***Shidachi***. Den linken Fuß nach links vorne setzend, hebt ***Shidachi*** die rechte Hand über den Kopf, dreht dabei sein Schwert nach hinten und pariert den Schlag von ***Uchidachi***, indem er ***Ukenagashi*** mit der ***Shinogi*** der ***Ura*** ausführt. Im Anschluss führt ***Shidachi*** einen Schlag zum ***Shômen*** von ***Uchidachi*** aus~

Chû 1

Die **Kissaki** sollte leicht tiefer sein. Die **Kensen** soll auf der Höhe der **Mune** von **Uchidachi** sein, wobei die **Hasaki** nach unten zeigt.

Chû 2

Wenn das Schwert von **Uchidachi** kontrolliert und zu **Irimi** gewechselt wird, wechselt die **Hasaki** von einer **Hasaki** die nach unten zeigt, zu einer **Hasaki** die nach rechts zeigt.

Chû 3

Es soll keine übermäßig große Bewegung sein. Die **Kensen** soll schnell zur diagonalen Rechten in **Wakigamae** gebracht werden.

Chû 4

Nach Chû 2 macht **Shidachi** einen Schritt mit dem rechten Fuß (gefolgt vom linken Fuß) und führt in der **Chûdan**-Position **Semekomi** aus. Die **Kensen** zeigt zur Kehle.

Chû 5

Die **Jôdan**-Position sollte groß genug sein, um den Körper des **Shidachi** durch die Arme zu sehen.

Chû 6

Nicht schräg, sondern gerade schlagen.

Shidachi bewegt seinen linken Fuß diagonal nach links vorne und führt dabei **Hiraku** aus und bringt, die rechte Hand über das **Shômen** erhebend, die **Tôshin** nach hinten und führt mit der **Shinogi** der **Ura Ukenagashi** aus und schlägt das **Shômen** von **Uchidachi**. Dann greift er den Oberarm (Chû 1) um die Bewegungsfreiheit einzuschränken und gleichzeitig wird die rechte Hand zur rechten Taille gebracht, wobei die **Hasaki** nach rechts unten zeigt und die **Kensen** auf die Kehle von **Uchidachi** zeigt (Chû 2) und **Zanshin** beibehalten wird.

~Einen Schritt mit dem linken Fuß nach vorne tretend, kontrolliert **Shidachi**, mit seiner rechten Hand, den rechten Ellenbogen von **Uchidachi** von oben. Er richtet die **Kissaki** auf die Kehle von **Uchidachi**. Er darf im **Zanshin** während dieser Verrichtungen nicht nachlassen.~

Chû 1

Greife etwas höher als der Ellenbogen, um die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Chû 2

Wie bei **Kodachi Kata Sanbonme** in der Verlängerung.

Uchidachi mit dem linken Fuß beginnend und **Shidachi** mit dem rechten Fuß beginnend, kehren, die **Aichûdan**-Position einnehmend, an ihre gemeinsame Position zurück. Sie senken die **Kensen** und kehren zum Ausgangspunkt zurück.

~Das längere **Tachi** von **Uchidachi**, mit dem **Kodachi** kontrollierend, kehrt **Shidachi** zur gemeinsamen Position zurück, und nimmt mit **Uchidachi** die **Aichûdan**-Position ein. Beide senken die **Kensen** diagonal nach links und lösen sich damit. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich Beide fünf Schritte zurück und nehmen **Chûdan no Kamae** ein.~



Kodachi no Kata Sanbomme:

Uchidachi nimmt **Chûdan no Kamae** ein (Chû 1). **Shidachi** nimmt **Gedanhanmi no Kamae** ein (Chû 2). **Uchidachi** geht von der Ausgangsposition einen Schritt mit dem rechten Fuß vor, dann mit dem linken Fuß und während er den nächsten Schritt mit dem rechten Fuß macht, versucht **Shidachi Irimi** einzunehmen. Deshalb führt **Uchidachi** aus der **Chûdan**-Position **Furikaburi** in die **Morotemigijôdan**-Position aus und schlägt zum **Shômen** von **Shidachi**. **Shidachi** (Chû 3) wehrt kurzzeitig das Schwert mit **Suriage** nach oben ab, bevor er es, mit **Suriotoshi**, diagonal nach links wirft (Chû 4+5).

~**Uchidachi** (links) nimmt **Chûdan no Kamae** ein. **Shidachi** (rechts) nimmt **Gedanhanmi no Kamae** ein. Beide gehen, mit dem rechten Fuß beginnend, drei Schritte vor. Mit dem dritten Schritt schlägt **Uchidachi** groß zum **Shômen** von **Shidachi**. Mit dem dritten Schritt hebt **Shidachi** sein **Kodachi** aus der **Gedan**-Position und pariert das **Tachi** von **Uchidachi** mit **Suriage**. Die Kraft der Abwärtsbewegung des Schwertes von **Uchidachi** nutzend, zwingt **Shidachi** es mit **Suriotoshi** noch tiefer zur linken, vorderen Diagonalen.~

Chû 1

Als Reaktion auf **Gedan no Kamae**, nicht die **Kensen** senken.

Chû 2

Die linke Schulter zurücknehmen und in **Hanmi** wechseln.

Chû 3

Von der Ausgangsposition einen Schritt vorwärts mit dem rechten Fuß, dann mit dem linken Fuß. Sobald dann wieder mit dem rechten Fuß gegangen wird, zu **Irimi** wechseln. Es erfolgt der Schlag zum **Shômen**, der entsprechend mit **Suriage** und **Suriotoshi** beantwortet wird.

Chû 4

Je nach Kraft, kann das **Suriotoshi** das Schwert nach diagonal rechts hinten werfen, es wird aber als diagonal rechts beschrieben.

Chû 5

Die **Kensen** sollte leicht außerhalb des Körpers von **Uchidachi** sein.

Ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen, schlägt **Uchidachi** zum **Migidô**, während er mit dem linken Fuß vortritt. **Shidachi** bewegt seinen linken Fuß diagonal nach links und führt dabei **Hiraku** aus, während er mit der **Shinogi** der **Omote** das **Migidô** schlagende Schwert empfängt und mit **Surinagashi** ableitet (Chû 1). Dann führt er, mit der **Shinogi** der **Omote**, **Surikomi** zum **Tsubamoto** von **Uchidachi** aus und fixiert das **Tsubamoto** mit der Kante der **Habaki** seines **Kodachi** (Chû 2), während er **Irimi** einnimmt und den Oberarm ergreift (Chû 3).

~**Uchidachi** führt **Furikaburi** aus, und schlägt zum **Migidô** von **Shidachi**, während er den linken Fuß vorsetzt. Mit einem Schritt vorwärts mit dem linken Fuß, kontrolliert **Shidachi** das Schwert von **Uchidachi**, indem er die **Tsubamoto** seines **Kodachi** gegen die **Tsubamoto** des **Tachi** von **Uchidachi** drückt. Mit einer natürlichen Bewegung, hebt er den rechten Ellenbogen von **Uchidachi** an.~

Chû 1

Mit lockerem Handgelenk bewegt sich die rechte Faust in einer geraden, horizontalen Linie, von der Position nach dem **Suriotoshi**, ohne anzusteigen, zum **Surinagashi**.

Chû 2

Das Handgelenk so anpassen, dass die **Habaki** des **Shidachi** und die **Habaki** des **Uchidachi** nach dem **Surikomi** einen 90 Grad Winkel bilden. Nach dem **Surikomi** sollen die **Tsubamoto** von **Shidachi** und die **Tsubamoto** von **Uchidachi** scheinbar verbunden sein, und ein Kreuz bilden.

Chû 3

Der Oberarm wird über dem Ellenbogen, leicht seitlich gehalten, um die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Uchidachi zieht sich zurück (Chû 1) und **Shidachi** folgt, zwei oder drei Schritte vorwärts, nimmt die rechte Faust an die rechte Taille, richtet die **Kensen** auf die Kehle von **Uchidachi**,

wobei die **Hasaki** nach rechts geneigt ist und starker **Zanshin** beibehalten wird. Als Nächstes gehen beide zur gemeinsamen Position zurück, **Uchidachi** beginnt mit dem rechten Fuß, **Shidachi** beginnt mit dem linken Fuß und beide nehmen die **Aichûdan**-Position ein.

~Mit dem rechten Fuß beginnend, macht **Uchidachi** drei Schritte zurück, während **Shidachi**, mit dem linken Fuß beginnend, drei Schritte vorrückt. **Zanshin** beibehaltend, richtet **Shidachi** die **Kensen** seines **Kodachi** auf die Kehle von **Uchidachi**.~

Chû 1

Uchidachi zieht sich mit dem rechten Fuß, gefolgt vom linken Fuß und wieder vom dem rechten Fuß zur diagonalen Linken zurück. **Shidachi** führt **Ayumiashi** nach vorne in der Reihenfolge links, rechts, links aus.

Jetzt ist die **Kodachi no Kata** vollständig, somit wird **Sonkyo** eingenommen, **Nôtô** ausgeführt, und zur Ausgangsposition zurückgekehrt (Chû 1). **Ritsurei** wird ausgeführt.

~Die **Aichûdan** Position einnehmend wird zur gemeinsamen Position zurückgekehrt. In der **Aichûdan**-Position wird **Sonkyo** ausgeführt. Nach dem **Nôtô** erheben sich Beide und ziehen sich fünf Schritte, beginnend mit dem linken Fuß, zurück. Das Schwert in der rechten Hand haltend, wird **Ritsurei** ausgeführt~

Chû 1

Nachdem die Ausgangsposition erreicht ist, wird das Schwert mit der rechten Hand aus dem **Obi** gezogen und gesenkt. Sofern ein **Bokutô** benutzt wird, wird in der Mitte des Körpers das **Bokutô** von der linken Hand in die rechte Hand gewechselt. Beide Hände werden natürlich gesenkt und **Ritsurei** wird ausgeführt. Beim Ziehen des Schwertes aus dem **Obi**, soll das Schwert, mit der rechten Hand, nahe der Innenseite der linken Hand, leicht nach rechts gezogen werden. Der Zeigefinger liegt auf dem **Tsuba**, die anderen vier Finger liegen auf dem **Koiguchi**. Die linke Hand liegt links auf dem **Obi**. Der rechte Ellenbogen wird zum Herausziehen des Schwertes gestreckt.

Es folgt **Ritsurei** zum **Kamiza** wie zu Anfang beschrieben, gefolgt von **Zarei** am **Shimoza**, wie zu Anfang beschrieben, gefolgt vom Abgang.



Kamae:

Das Wort **Kamae** bezeichnet eine Einstellung und/oder Haltung. Es lässt sich in zwei Kategorien unterteilen: **Migamae** und **Kokorogamae**. Üblicherweise bezeichnet es **Migamae**, man sollte aber ständig die enge Beziehung zwischen beiden berücksichtigen, sie wirken als Einheit. In der Ausführung wird das **Kamae** durch die Beziehung zum Anderen bedingt. Die grundsätzlichen **Kamae** lassen sich in fünf Arten unterteilen, **Itsutsu no Kamae** oder **Gohô no Kamae**: **Jôdan no Kamae**, **Chûdan no Kamae**, **Gedan no Kamae**, **Hassô no Kamae** und **Wakigamae**.

Chûdan no Kamae:

Chûdan no Kamae ist die Basis der anderen, o.g. **Kamae**. Man kann diese **Kamae** auch insofern als die effektivste bezeichnen, als das sie den größten Spielraum in Offensive und Defensive in Relation zu den Bewegungen des Anderen erlaubt. In der ursprünglichen Beschreibung der **Nihon Kendô Kata** wurden die Begrifflichkeiten **Chûdan no Kamae** und **Seigan no Kamae** separat verwendet. In der aktuellen Beschreibung wurde beides unter **Chûdan no Kamae** vereinheitlicht. Die Ausführung bleibt jedoch unverändert.

Der rechte Fuß ist leicht weiter vorne, als in der **Shizentai**. Die linke Faust ist etwa eine Faust breit von **Shitabara** entfernt. Die rechte Faust greift den **Tsuka** leicht unter dem **Tsuba**. Die **Kissaki** zeigt auf die Kehle des Anderen.

Der Blick wird auf die Augen des Anderen gerichtet, beobachtet aber den ganzen Körper.

Die Festigkeit, sowie die Art und Weise des Greifens des **Tsuka** sind sehr wichtig. Der kleine Finger der linken Hand muss um das **Tsukagashira** gehakt sein. Die rechte Hand muss den **Tsuka** etwa eine Faust breit über der linken Hand

greifen. Die mittleren Knöchel von Daumen und Zeigefinger beider Hände müssen nach oben zeigen. Die kleinen Finger und Ringfinger müssen leicht angespannt werden, während Daumen und Zeigefinger locker bleiben, fast als würden sie schweben. Beide Ellenbogen werden locker gehalten, ohne sie herauszustrecken, oder heranzuziehen, so dass sie eine angemessene Bewegungsfreiheit gewährleisten, jeden Schlag oder Stoß auszuführen, der nötig werden könnte.

Die Zehen beider Füße zeigen nach vorne. Der rechte Fuß und der linke Fuß sollten etwa einen Fuß breit von einander entfernt sein. Gewöhnlich befinden sich die Zehen des linken Fußes auf einer Linie mit der Ferse des rechten Fußes. Aufgrund des Körperbaus des Einzelnen, kann dies jedoch leicht abweichen. Das Körpergewicht sollte an einem Punkt zwischen den Füßen nach vorne konzentriert werden. Die Ferse des rechten Fußes berührt den Boden leicht. Die Ferse des linken Fußes ist, in natürlicher Weise, erhoben. Es ist wichtig, so zu stehen, dass man sich schnell und mühelos zum Anderen bewegen kann.

Jôdan no Kamae:

Die verschiedenen Arten von ***Jôdan no Kamae***, die sich durch die Position der Hände und Füße unterscheiden, haben jeweils eigene Bezeichnungen und Anwendungen. Die ***Kamae*** wird ***Morote***, oder auch ***Katate*** ausgeführt. Die linke Hand oder auch die rechte Hand kann mal vorne sein. Es gibt Varianten, bei deren Ausführung der rechte Fuß vorne steht, es gibt Varianten, bei denen dies der linke Fuß tut.

Diese ***Kamae***, bei der das Schwert über dem Kopf gehalten wird, ist die offensivste aller ***Kamae*** beim ***Kendô***. Wenn das Schwert, ***Morote***, mit der linken Hand am ***Tsukagashira*** und mit der rechten Hand knapp unter dem ***Tsuba*** gehalten wird, wobei der linke Fuß vorne ist, wird dies als ***Morotehidarijôdan no Kamae*** bezeichnet. Die ***Kamae***, mit den Händen in

derselben Position, aber mit dem rechten Fuß vorne, ist **Morotemigijôdan no Kamae**.

Morotehidarijôdan no Kamae:

Aus **Chûdan no Kamae**, wird der linke Fuß vorgesetzt, Zur selben Zeit wird die rechte Faust zu einem Punkt unmittelbar über der Stirn gehoben. Eine senkrechte Linie von der linken Faust würde genau zum linken Fuß führen. Der Körper ist natürlich der Haltung angepasst. Der rechte Fuß ist dem Körper angepasst.

Morotemigijôdan no Kamae:

Aus **Chûdan no Kamae**, wird die rechte Faust zu einem Punkt über der Stirn gehoben.

Gedan no Kamae:

Gedan no Kamae wird verwendet, um mit gesenkter **Kensen**, während der eigene Körper geschützt wird, in einen Angriff überzugehen, der den Bewegungen und Handlungen des Anderen angepasst ist.

Aus **Chûdan no Kamae**, wird die **Kensen** bis zu einer Höhe von 3-6 Zentimetern unterhalb der Kniescheibe des Anderen gesenkt. **Metsuke** bleibt ständig auf dessen Augen gerichtet, wachsam bezüglich aller Bewegungen die erfolgen könnten.

Hassô no Kamae:

Dies ist eine Variante von **Jôdan no Kamae**.

Aus der **Morotehidarijôdan no Kamae** wird die rechte Faust zur Gegend der rechten Schulter gesenkt (Chû 1), die **Tôshin** (Chû 2) sollte etwa so positioniert werden, dass der **Tsuba** sich auf der Höhe des Mundes, sowie eine Faust breit davon entfernt befindet. Die linke Faust befindet sich etwa auf Höhe des

Suigetsu. Zum Einnehmen der **Kamae**, wird aus **Chûdan no Kamae**, mit dem linken Fuß vorgetreten (Chû 3) und dabei das Schwert in einer großen Bewegung, mit dem Gefühl gehoben, **Morotehidarijôdan** einzunehmen (Chû 4). Die **Ha** zeigt zum Anderen.

Chû 1

Zu diesem Zeitpunkt ist die linke Faust im Zentrum der Körperlinie.

Chû 2

Der Winkel der **Tôshin** sollte etwa 45 Grad betragen.

Chû 3

Der rechte Fuß sollte nach außen zeigen.

Chû 4

Dies darf nicht mit dem tatsächlichen Einnehmen von **Jôdan no Kamae** und dem darauffolgenden Wechsel in **Hassô no Kamae**, verwechselt werden.

Wakigamae:

Aus der **Chûdan no Kamae**, mit dem rechten Fuß, einen Schritt in **Hidarihanmi** zurück treten (Chû 1). Die Klinge wird dabei in die Gegend der rechten Seite gesenkt. Die **Ha** zeigt nach unten, und ist nach rechts geneigt. Die **Kissaki** sollte etwas tiefer sein, als in **Gedan no Kamae** (Chû 2). Beim Einnehmen der **Kamae** aus **Chûdan no Kamae** bewegt sich die **Tôshin** in einer großen Bewegung (Chû 3). Es ist wichtig, dass die **Tôshin** sich an einer Position befindet, wo sie dem Anderen verborgen ist.

Chû 1

Die Füße sollten nach außen zeigen.

Chû 2

Zu diesem Zeitpunkt sollte sich die linke Faust an einer Position befinden, die etwa eine Faust breit, diagonal rechts vom Bauchnabel ist.

Chû 3

Die Bewegung der **Tôshin** sollte so groß sein, dass die rechte Faust die Mundhöhe erreicht.

Fachbegriffe:

Aichûdan no Kamae

1. Ai (gegenseitig, zusammen, gemeinsam)
Chû (Mitte)
Dan (Stufe, Rang, Paragraph)
Chûdan (auf halbem Weg „zum Ziel“)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Der Zustand, wenn Beide in Chûdan no Kamae sind.

Aiuchi

1. Ai (gegenseitig, zusammen, gemeinsam)
Utsu (treffen, schlagen, feuern)
2. Dies bezeichnet den gleichzeitigen Schlag von Beiden.

Ayumiashi

1. Ayumu (gehen)
Ashi (Fuß)
2. Eine Fußarbeit, bei der ein Fuß den anderen Fuß überholt.

Bokutô

1. Boku (Holz)
Tô (Schwert)
Bokutô (Holzschwert)
2. Entsprechend 1.

Chû

1. Chû (Notiz, Kommentar)
2. Entsprechend 1.

Chûdan no Kamae

1. Chû (Mitte)
Dan (Stufe, Rang, Paragraph)
Chûdan (auf halbem Weg „zum Ziel“)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Siehe Kapitel „Kamae“.

Chûdanhanmi no Kamae

1. Chû (Mitte)
Dan (Stufe, Rang, Paragraph)
Chûdan (auf halbem Weg „zum Ziel“)
Han (halb, semi, ungerade „Zahl“)
Mi (Körper, die eigene Person, die eigene Situation im Leben, Herz, Geist, Fleisch)
Hanshin [abweichende Lesart] (der halbe Körper)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Chûdan no Kamae in Hanmi-Haltung.

Datotsu

1. Da (treffen, schlagen)
Totsu (stoßen, pieken)
2. Dieser Begriff beinhaltet die Beziehung zwischen Schwert und Treffer. Um von korrektem Datotsu zu sprechen, muss der korrekte Teil des Schwertes die korrekte Stelle am Körper treffen.

En

1. En (Beziehung, Verbindung, Heirat, Schicksal)
2. Die Beziehung zwischen Kendōka und Gegner während Keiko, Shiai oder Kata. Es ist von höchster Wichtigkeit, dass ein Kontakt nie abreißt.

Furikaburi

1. Furu (schütteln, schwingen)
Kaburu (aufsetzen „Hut, Maske“)
2. Die dynamische Ausholbewegung.

Gedan no Kamae

1. Ge (unten, unter, tiefer)
Dan (Stufe, Rang, Paragraph)
Gedan (untere Reihe/Stufe, unterer Teil)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Siehe Kapitel „Kamae“.

Gedanhanmi no Kamae

1. Ge (unten, unter, tiefer)
Dan (Stufe, Rang, Paragraph)
Gedan (untere Reihe/Stufe, unterer Teil)
Han (halb, semi, ungerade „Zahl“)
Mi (Körper, die eigene Person, die eigene Situation im Leben, Herz, Geist, Fleisch)
Hanshin [abweichende Lesart] (der halbe Körper)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Gedan no Kamae in Hanmi-Haltung.

Gohonme

1. Go (Fünf)
Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)
Gohon (5 lange Gegenstände, 5 Bücher, 5 Versionen)
Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)
2. Dies ist die Bezeichnung für die 5. Form der Nihon Kendô Kata.

Gohô no Kamae

1. Go (Fünf)
Hô (Richtung, Seite)
2. Alternative Bezeichnung für Itsutsu no Kamae.

Ha

1. Ha (Klinge)
2. Als Ha bezeichnet man lediglich den gehärteten Teil der Tôshin.

Habaki

1. Habaki (Habaki)
2. Die Schwertzwinge.

Habiki

1. Ha (Klinge)
Hiku (ziehen, anziehen, zurückziehen, zurückgeben, reduzieren)
2. Schwert mit stumpfer Klinge.

Hanmi

1. Han (halb, semi, ungerade „Zahl“)
Mi (Körper, die eigene Person, die eigene Situation im Leben, Herz, Geist, Fleisch)
Hanshin [abweichende Lesart] (der halbe Körper)
2. Die Haltung, bei welcher der Körper schräg, seitlich zum Anderen positioniert wird. Der vordere Fuß zeigt gerade zum Anderen. Der hintere Fuß zeigt nach außen.

Haraikote

1. Harau (bezahlen, wegfegen, wegtreiben)
Ko (klein)
Te (Hand)
Kote (Unterarm, Panzerhandschuh)
2. Eine Technik, bei der das Schwert eines Gegners, gegen den keine Angriffsgelegenheit besteht, zur Seite gefegt und dann zum Kote geschlagen wird.

Haraimen

1. Harau (bezahlen, wegfegen, wegtreiben)
Men (Gesicht, Maske)
2. Eine Technik, bei der das Schwert eines Gegners, gegen den keine Angriffsgelegenheit besteht, zur Seite gefegt und dann zum Men geschlagen wird.

Hasaki

1. Ha (Klinge)

Saki (Spitze, Ende, erste Priorität, vorher, Ziel, in Führung)

Hasaki (Schneide der Klinge)

2. Entsprechend 1.

Hassô no Kamae

1. Hachi (Acht)

Sô (Aspekt, Aussehen, Gegenseitigkeit)

Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)

2. Siehe Kapitel „Kamae“.

Hidarihanmi

1. Hidari (links)

Han (halb, semi, ungerade „Zahl“)

Mi (Körper, die eigene Person, die eigene Situation im Leben, Herz, Geist, Fleisch)

Hanshin [abweichende Lesart] (der halbe Körper)

2. Hanmi mit dem linken Fuß vorne.

Hidarishizentai

1. Hidari (links)

Shi (Selbst)

Zen (wie, so wie)

Shizen (Natur, natürlich)

Tai (Körper, Objekt, Ding, Stil, Form)

2. Shizentai mit dem linken Fuß vorne.

Hiraku

1. Hiraku (öffnen, eröffnen)

2. Das Öffnen des Standes um Angriffen ins Zentrum auszuweichen und durch die seitliche oder diagonale Bewegung eine vorteilhafte Position einzunehmen.

Ichibyôshi

1. Ichi (eins)
Hyô (der „Beat“ (Musik))
Shi (Kind)
Hyôshi (Zeit, Tempo, Moment, Chance)

2. Eine Schlagbewegung in einem Atemzug, wobei Schwert und Körper sich als Einheit bewegen.

Ipponme

1. Iitsu (eins)
Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)
Ippon (1 langer Gegenstand, 1 Buch, 1 Version)
Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)

2. Dies ist die Bezeichnung für die 1. Form der Nihon Kendô Kata.

Irezuki

1. Ireru (hereinlassen)
Tsuku (stoßen, pieken)

2. Das Annehmen, bzw. Einfangen des gegnerischen Tsuki.

Irezuki ni nayasu

1. Ireru (hereinlassen)
Tsuku (stoßen, pieken)
Nayasu (verdorren, schwächen, lähmen, betäuben)

2. Das Annehmen, bzw. Einfangen des gegnerischen Tsuki, wobei die Energie des gegnerischen, angenommenen Tsuki, durch seitliches Herunterziehen abgeschwächt wird.

Irimi

1. Iru (herein kommen, herein gehen)
Mi (Körper, die eigene Person, die eigene Situation im Leben, Herz, Geist, Fleisch)

2. Eine Handlung / Haltung, bei welcher der Körper abgesenkt, und/oder seitlich gedreht wird, um schnell nahe zu Temoto durchzudringen.

Issoku Itto no Maai

1. Itsu (eins)
Soku (Fuß)
Issoku (1 Paar (Socken, Schuhe), Hitiashi (alt. Lesart: 1 Schritt))
Itsu (eins)
Tô (Schwert)
Ittô (1 Schwertstreich)
Ma (Raum, Zimmer, Pause, Situation)
Au (passen, zusammen passen, übereinstimmen, korrekt sein)
Ma (ni) au (pünktlich sein, ausreichen, den Zweck erfüllen)

2. Die Distanz, aus der Beide in der Lage sind, den Anderen mit einem Schritt vorwärts zu schlagen, bzw. mit einem Schritt rückwärts dem Schlag zu entkommen.

Itsutsu no Kamae

1. Itsutsu (fünf)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Die 5 Kamae. Siehe Kapitel "Kamae".

Jôdan no Kamae

1. Jô (oben, Spitze, über)
Dan (Stufe, Rang, Paragraph)
Jôdan (Obere Reihe, Empore)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Siehe Kapitel „Kamae“.

Kaesu

1. Kaesu (zurück bringen)
2. Den Wechsel zur anderen Seite. Beim Kendô der Wechsel des Schwertes von der Omote zur Ura oder anders herum.

Kamae

1. Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Kamae ist der Zustand seine Körperhaltung und/oder Geisteshaltung vorbereitet zu haben, auf den Feind zu reagieren.

Kamiza

1. Kami (oben, oberer Teil, Kaiser, die Herrschenden, Vorgesetzte)

Za (Sitz)

Kamiza (Ehrenplatz, oberer Sitz)

2. Der Platz, der denen zugewiesen ist, die höher graduiert oder älter sind. Der Platz in einem Dôjô an dem der Sensei sitzt.

Katate

1. Kata (eins „von zweien“, einseitig, einzeln)

Te (Hand)

Katate (eine Hand, einhändig)

2. Entsprechend 1.

Kensen

1. Ken (Schwert)

Sen (Spitze, Ende, erste Priorität, vorher, Ziel, in Führung)

Kensen (Schwertspitze)

2. Entsprechend 1.

Ki

1. Ki (Geist, Herz, Stimmung, Disposition, Intention, Aufmerksamkeit)

2. Die grundsätzliche Energie in jeder Materie, die entsteht, sich entwickelt und vergeht. Ursprung kinetischer Energie verantwortlich für Wahrnehmung, Empfindung und Instinkt.

Die ZNKR benennt es als die grundsätzliche Energie, die das Funktionieren von Körper und Geist komplett und harmonisch macht.

Kiai

1. Ki (siehe oben)

Au (passen, entsprechen, harmonisieren, korrekt sein)

Kiai (Lebhaftigkeit, Feurigkeit, Lebendigkeit ; Schrei)

2. Der Zustand, in dem man völlig fokussiert ist auf die Bewegung des Feindes und die eigene (geplante) Bewegung. Des Weiteren der stimmliche Ausdruck eines solchen Zustandes.

Kiaraso

1. Ki (Geist, Herz, Stimmung, Disposition, Intention, Aufmerksamkeit)
Araso (Disput, Auseinandersetzung)

2. Die Geisteshaltung / Stimmung der der gegenseitigen Auseinandersetzung.

Kigurai

1. Ki (Geist, Herz, Stimmung, Disposition, Intention, Aufmerksamkeit)
Kurai (Rang, Würde, Krone, Thron)
Kigurai (Selbstachtung, Gefühle bezüglich der eigenen Person)

2. Die Stärke, bzw. Wirksamkeit der eigenen Präsenz, entstanden aus Selbstvertrauen, was wiederum aus wiederholtem Üben abgeleitet ist.

Kissaki

Kiru (schneiden, beenden, vollständig tun, fähig sein)
Saki (Spitze, Ende, erste Priorität, vorher, Ziel, in Führung)
Kissaki (Schwertspitze)

2. Entsprechend 1.

Kodachi

1. Ko (klein)
Ta (groß)
Katana (Schwert)
Tachi [abweichende Lesart] (Langschwert)
Kodachi (Kurzschwert)

2. In der Nihon Kendô Kata wird mit diesem Begriff auch das Bokutô bezeichnet.

Kodachi no Kata

1. Ko (klein)
Ta (groß)
Katana (Schwert)
Tachi [abweichende Lesart] (Langschwert)
Kodachi (Kurzschwert)
Kata (Form)

2. Bezeichnung für die 8.-10. Form der Nihon Kendô Kata.

Kodachi no Kata Ipponme

1. Ko (klein)
Ta (groß)
Katana (Schwert)
Tachi [abweichende Lesart] (Langschwert)
Kodachi (Kurzschwert)
Kata (Form)
Itsu (eins)
Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)
Ippon (1 langer Gegenstand, 1 Buch, 1 Version)
Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)

2. Dies ist die Bezeichnung für die 1. Kurzschwertform der Nihon Kendô Kata.

Kodachi no Kata Nihonme

1. Ko (klein)
Ta (groß)
Katana (Schwert)
Tachi [abweichende Lesart] (Langschwert)
Kodachi (Kurzschwert)
Kata (Form)
Ni (zwei)
Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)
Ippon (2 lange Gegenstände, 2 Bücher, 2 Versionen)
Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)

2. Dies ist die Bezeichnung für die 2. Kurzschwertform der Nihon Kendô Kata.

Kodachi no Kata Sanbomme

1. Ko (klein)
Ta (groß)
Katana (Schwert)
Tachi [abweichende Lesart] (Langschwert)
Kodachi (Kurzschwert)
Kata (Form)
San (drei)
Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)
Sanbon (3 lange Gegenstände, 3 Bücher, 3 Versionen)
Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)

2. Dies ist die Bezeichnung für die 3. Kurzschwertform der Nihon Kendô Kata.

Koiguchi

1. Koi (Karpfen)
Kuchi (Mund)
Koiguchi („Mund = Öffnung“ der Saya)

2. Entsprechend 1.

Kojiri

1. Spitze der Saya

2. Entsprechend 1.

Kokorogamae

1. Kokoro (Herz, Geist, Kern)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
Kokorogamae (Zustand des vorbereitet / bereit sein)

2. Kokorogamae ist der Zustand seine Geisteshaltung vorbereitet zu haben, auf den Feind zu reagieren.

Kote

1. Ko (klein)
Te (Hand)
Kote (Unterarm, Panzerhandschuh)

2. Entsprechend 1.

Kurai

1. Kurai (Rang, Würde, Krone, Thron)

2. Der Grad der Über- oder Unterlegenheit. Der Grad in dem Charakter mit Fähigkeit kombiniert ist. Auch der Unterschied dieser Qualität zwischen Kontrahenten.

Kuraizume

1. Kurai (Rang, Würde, Krone, Thron)
Tsumeru (stopfen, vollstopfen, unter Druck setzen)

2. Das Bedrängen / Überrennen des Kontrahenten durch stärkeres Ki und Kamae, ohne wirklich eine Technik auszuführen.

Kurigata

1. Kuri (Kastanie, Marone)
Kata (Form)

2. Dies ist die Bezeichnung für den vorstehenden Knauf an der Saya.

Maai

1. Ma (Raum, Zimmer, Pause, Situation)
Au (passen, zusammen passen, übereinstimmen, korrekt sein)
Ma (ni) au (pünktlich sein, ausreichen, den Zweck erfüllen)

2. Die 4 (oder 5, wenn man die emotionale Ebene mitzählt) dimensionale Distanz zwischen mir und dem (den) Anderen. Die Terminologie der ZNKR spricht zum Zweck der Didaktik eher die räumliche Ebene an. Trotzdem ist hier dasselbe gemeint. Effektiv drückt sich diese Distanz in der Ausführung letztendlich immer räumlich aus. Die 4. und 5. Ebene sind aber ebenfalls immer vorhanden. Da diese Aspekte aber einer direkten Unterweisung sowieso nicht zugänglich sind, erfolgt diese indirekt und die grundsätzliche Definition benennt sie nicht.

Makikaeshi

1. Maku (rollen, spulen, schlingen)
Kaesu (zurückbringen)

2. Eine Technik, bei der das eigene Schwert, um das angreifende Schwert herumrollt, und damit auf dessen andere Seite kommt.

Metsuke

1. Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)
Tsukeru (befestigen)
Metsuki (Blick, Ausdruck der Augen)

2. Die Positionierung der Augen. Der Fokus auf die Augen des Anderen, bei gleichzeitiger Beobachtung des ganzen Körpers.

Migamae

1. Mi (Körper, die eigene Person, die eigene Stellung im Leben, Herz, Geist, Fleisch)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
Migamae (bereit sein, auf der Hut sein)

2. Migamae ist der Zustand, sich seines eigenen Körpers voll bewusst und darauf vorbereitet zu haben, auf den Feind, noch vor dessen Schlag, zu reagieren.

Migidô

1. Migi (rechts)
Dô (Torso, Rumpf)
2. Entsprechend 1.

Monouchi

1. Mono (Ding, Objekt)
Utsu (treffen, schlagen, feuern)
2. Je nach Schwertlänge der zum Schneiden am besten geeignete Teil des Schwertes bis unmittelbar vor der Kissaki.

Morotehidarijôdan no Kamae

1. Moro (alle, beide, viele, jede Art von)
Te (Hand)
Hidari (links)
Jô (oben, Spitze, über)
Dan (Stufe, Rang, Paragraph)
Jôdan (Obere Reihe, Empore)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Siehe Kapitel „Kamae“.

Morotemigijôdan no Kamae

1. Moro (alle, beide, viele, jede Art von)
Te (Hand)
Migi (rechts)
Jô (oben, Spitze, über)
Dan (Stufe, Rang, Paragraph)
Jôdan (Obere Reihe, Empore)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Siehe Kapitel „Kamae“.

Morotezuki

1. Moro (alle, beide, viele, jede Art von)
Te (Hand)
Tsuku (stoßen, pieken)
2. Beidhändiger Stoß.

Mune

1. Mune (Grat, Kamm, Kante, Schwelle, Rücken)
2. Die hintere, der Schneide gegenüberliegende Kante des Schwertes, auch Mine genannt.

Nanahonme

1. Nana (sieben)
Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)
Nanahon (7 lange Gegenstände, 7 Bücher, 7 Versionen)
Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)
2. Dies ist die Bezeichnung für die 7. Form der Nihon Kendô Kata.

Nanameuchi

1. Naname (diagonal, schief)
Utsu (treffen, schlagen, feuern)
2. Entsprechend 1.

Nagasu

1. Nagasu (fließen lassen)
2. Nach dem Empfang des Angriffs (Ukeru), bezeichnet Nagasu die automatische Umleitung aufgrund der eigenen Körper bzw. Schwertposition.

Nayasu

1. Nayasu (verdorren, schwächen, lähmen, betäuben)
2. Die Energie des gegnerischen, angenommenen Tsuki, durch seitliches Herunterziehen abschwächen.

Nihonme

1. Ni (zwei)
Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)
Ippon (2 lange Gegenstände, 2 Bücher, 2 Versionen)
Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)
2. Dies ist die Bezeichnung für die 2. Form der Nihon Kendô Kata.

Nihon Kendô Kata

1. Nichi (Tag, Sonne, Japan)
Hon (Buch, Ursprung)
Nihon/Nippon (Japan)
Ken (Schwert)
Dô (Straße, Weg, Pfad)
Kata (Form)

2. Name der Kunitachiformen der ZNKR.

Nôtô

1. Nô (annehmen, einlagern)
Tô (Schwert)

2. Die Handlung, mit der die Tôshin in die Saya geführt wird.

Obi

1. Obi (Gürtel)

2. Entsprechend 1.

Okuriashi

1. Okuru (senden)
Ashi (Fuß)

2. Fußarbeit, bei welcher der vordere Fuß nach vorne gesetzt, und der hintere Fuß nach gesetzt wird. Im Gegensatz zu Ayumiashi wird nicht überholt.

Omote

1. Omote (Oberfläche, Gesicht, Vorderseite, „Kopf“ bei Münzen, Erste Halbzeit)

2. Die linke Seite des Schwertes.

Reihô

1. Rei (Höflichkeit, Gruß, Salut, Verbeugung, Dankbarkeit, Gegengeschenk)
Hô (Gesetz, Methode, Religion)
Reihô (Etikette, Manieren, Höflichkeit)

2. Entsprechend 1.

Ritsurei

1. Ritsu (stehen, sich erheben)

Rei (Höflichkeit, Gruß, Salut, Verbeugung, Dankbarkeit, Gegengeschenk)

Ritsurei (stehende Verbeugung)

2a.(Kamiza) In der Shizentai stehen, die Schwerter in der rechten Hand, in einer Entfernung von 9 Schritten vom Anderen. Beide wenden sich dem Kamiza zu, führen eine tiefe Verbeugung aus der Hüfte aus. Dabei wird der Oberkörper in einem Winkel von 30 Grad gebeugt. Die Augen sind in etwa 3 Metern Entfernung, vorne, auf den Boden gerichtet.

2b.(Tagai) In der Shizentai stehen, die Schwerter in der rechten Hand, in einer Entfernung von 9 Schritten vom Anderen. Beide führen eine weniger tiefe Verbeugung aus der Hüfte aus. Dabei wird der Oberkörper in einem Winkel von 15 Grad gebeugt. Die Augen sind auf die Augen des Anderen gerichtet.

Ropponme

1. Roku (sechs)

Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)

Roppen (6 lange Gegenstände, 6 Bücher, 6 Versionen)

Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)

2. Dies ist die Bezeichnung für die 6. Form der Nihon Kendô Kata.

Sanbonme

1. San (drei)

Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)

Sanbon (3 lange Gegenstände, 3 Bücher, 3 Versionen)

Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)

2. Dies ist die Bezeichnung für die 3. Form der Nihon Kendô Kata.

Saya

1. Saya (Messer- oder Schwertscheide)

2. Entsprechend 1.

Seigan no Kamae

1. Sei (korrekt, richtig, gerecht, gradlinig, hauptsächlich, original)
Gan (Auge)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Variante der Chûdan no Kamae.

Seiza

1. Sei (korrekt, richtig, gerecht, gerade)
Za (Sitz)
Seiza (gerader Sitz)
2. Seiza ist spätestens seit der Ogasawara Ryû (jap. Knigge), die allgemeine, korrekte Art zu sitzen.

Seme

1. Semeru (angreifen)
2. Voller Ki die Initiative übernehmen, und die Distanz zum Anderen verkürzen. Dies schränkt die Bewegungsfreiheit ein und zwingt den Anderen zur Reaktion, und bringt ihn physisch und psychisch aus dem Gleichgewicht.

Semekomi

1. Semeru (angreifen)
Komu (sich drängen)
2. Seme, das insofern erfolgreich ist, als das es zu einer vorteilhaften Verkürzung der Distanz geführt hat, die vom Anderen ohne Nachteil nun nicht mehr ausgeglichen werden kann.

Shidachi

1. Shi (dienen, arbeiten (für))
Ta (groß)
Katana (Schwert)
Tachi [abweichende Lesart] (Langschwert)
2. Festgelegte Rolle in der Nihon Kendô Kata.

Shimoza

1. Shimo (unten, unterer Teil, das gemeine Volk, Diener)

Za (Sitz)

Shimoza (niederer Sitz)

2. Der Platz, der denen zugewiesen ist, die niedrig graduiert oder jünger sind.
Grundsätzlich im Dôjô nahe dem Eingang.

Shinki

1. Shin (Herz, Geist, Kern)

Ki (Geist, Herz, Stimmung, Disposition, Intention, Aufmerksamkeit)

Shinki (Geist, Stimmung)

2. Die, an die Situation angepasste Stimmung. Mit anderen Worten: der Gegner hemmt mich durch seine bloße Anwesenheit, je nach seinem Vermögen mehr oder weniger, in meiner Handlungsfähigkeit. Meine Stimmung sollte ausreichen dies zu überwinden.

Shinogi

1. Shinogi (Bezeichnung für die erhobenen seitlichen Teile der Schwertklinge)

2. Entsprechend 1.

Shitabara

1. Shita (unten)

Hara (Bauch)

2. Eine Bezeichnung für die Unterbauchregion (unter dem Bauchnabel). Diesem Bereich des Körpers wird zentrale Bedeutung für den Erhalt von Lebenskraft und Besonnenheit zugesprochen. Die ZNKR verwendet synonym auch den Begriff „Tanden“.

Shizentai

1. Shi (Selbst)

Zen (wie, so wie)

Shizen (Natur, natürlich)

Tai (Körper, Objekt, Ding, Stil, Form)

2. Die Basishaltung. Stabil, natürlich und beweglich.

Shōmen

1. Shō (korrekt, richtig, gerecht, gerade)
Men (Gesicht, Maske)
Shōmen (Front, vor Kopf)

2. Entsprechend 1.

Sonkyo

1. Son (kauern, hocken)
Kyo (kauern, hocken)
Sonkyo (kauern, hocken)

2. Ursprünglich eine Respekt bekundende Position höfischen Protokolls. Abweichend wird beim Kendō das linke Knie nicht abgesetzt.

Suigetsu

1. Sui (Wasser)
Getsu (Mond)
Suigetsu (Solarplexus, Magengrube [gebräuchlicher ist Mizoochi oder Mizuochi])

2. Entsprechend 1.

Suriage

1. Suru (reiben)
Ageru (erhöhen, hochheben, geben)

2. Das angreifende Schwert durch die eigene Schwertbewegung nach oben aus der Bahn bringen.

Surikomi

1. Suru (reiben)
Komu (sich drängen)
Surikomu (einreiben, vermischen)

2. Bei Schwertkontakt, durch die eigene Schwertbewegung entlang der Klinge, Richtung Tsubamoto, angreifen.

Surinagashi

1. Suru (reiben)
Nagasu (fließen lassen)

2. 2. Das angreifende Schwert empfangen, und durch die eigene Schwertbewegung entlang der Klinge, in Richtung Kissaki, unter Kontakt umleiten.

Suriotoshi

1. Suru (reiben)
Otosu (fallen lassen, verlieren)
Suriotosu (abtragen, wegfeilen)

2. 2. Das angreifende Schwert durch die eigene Schwertbewegung nach unten aus der Bahn bringen.

Suriashi

1. Suru (reiben)
Ashi (Fuß)
Suriashi (gleitende Fußbewegung)

2. Gleitende Fußbewegung, bei der die Fußballen stets Kontakt zum Boden halten.

Sutemi

1. Suteru (wegwerfen, zurücklassen, verdammen)
Mi (Körper, die eigene Person, die eigene Situation im Leben, Herz, Geist, Fleisch)
Sutemi (Verzweiflung)
Shashin [abweichende Lesart] (dem Fleisch abschwören, sterben)

2. Alles zu geben. Der Zustand, bereit zu sein, sogar das eigene Leben aufzugeben.

Tachi

1. Ta (groß)
Katana (Schwert)
Tachi [abweichende Lesart] (Langschwert)

2. In der Nihon Kendō Kata wird mit diesem Begriff auch das Bokutō bezeichnet.

Tachiai

1. Tatsu (stehen, sich erheben)

Au (sich treffen)

Tachiai (Teilnahme, Anwesenheit, Bezeugung, geschäftliche Transaktion)

2a. Synonym mit dem Shiai als solches.

2b. Der Zustand wenn beide Seiten sich im Shiai oder der Nihon Kendô Kata gegenüberstehen.

Tachi no Kata

1. Ta (groß)

Katana (Schwert)

Tachi [abweichende Lesart] (Langschwert)

Kata (Form)

2. Bezeichnung für die 1.-7. Form der Nihon Kendô Kata.

Temoto

1. Te (Hand)

Moto (Ursprung, Basis)

Temoto (zur Hand, in jemandes Obhut, verfügbares Bargeld)

2. Die Position der Hände am Griff, sowie der Zustand des Griffes (der Hände) am Schwert in der Kamae.

Tenouchi

1. Te (Hand)

Uchi (Innenseite, Haus, „eigenes“ Heim, Innen, zwischen, unter)

Tenouchi (Handfläche, Geschick, Fähigkeit, „geheime“ Intention)

2. Gesamtbegriff, für die Benutzung der Hände beim Schlagen und Kontern. Dies beinhaltet die Art und Weise das Schwert zu greifen, das Verstärken und Lockern des Griffes, sowie die Balance zwischen den Händen.

Tobikomi

1. Tobu (fliegen, springen, übergehen)

Komu (sich drängen)

2. Das schnellstmögliche Verkürzen der Distanz zum Schlag.

Toma

1. Tōi (weit, weit entfernt)

Ma (Raum, Zimmer, Pause, Situation)

2. Eine Distanz, die weiter ist als Issoku Ittō no Maai. Auch als Toi Maai bezeichnet.

Tōshin

1. Tō (Schwert)

Shin (Körper, die eigene Person, die eigene Situation im Leben, Herz, Geist, Fleisch)

Tōshin (Schwertklinge)

2. So wird der geschmiedete Teil des Schwertes ohne Montierung bezeichnet. Dies schließt die Angel mit ein.

Tsuba

1. Tsuba (Handschutz, Flansch)

2. Entsprechend 1.

Tsubamoto

1. Tsuba (siehe oben)

Moto (Ursprung, Basis)

2. Der Bereich der Tōshin nahe des Tsuba.

Tsuki

1. Tsuku (stoßen, pieken)

2. Entsprechend 1.

Tsuka

1. Tsuka (Griff, Henkel)

2. Der Schwertgriff.

Tsukagashira

1. Tsuka (Griff, Henkel)
Kashira (Kopf, Haupt, Anführer, Spitze)
2. Der Schwertknauf.

Ura

1. Ura (Rückseite, Gegenseite, letzte Halbzeit, Handfläche, Fußsohle, Rücken)
2. Die rechte Seite des Schwertes.

Uchidachi

1. Utsu (treffen, schlagen, feuern)
Ta (groß)
Katana (Schwert)
Tachi [abweichende Lesart] (Langschwert)
2. Festgelegte Rolle in der Nihon Kendō Kata.

Ukenagashi

1. Ukeru (empfangen, auffangen)
Nagasu (fließen lassen)
Ukenagasu (parieren, abwehren)
2. Anders als bei einem Block (Ukeru), oder einer Abwehr (Ukeharai), erfolgt hier nach dem Empfang des Angriffs die Umleitung automatisch aufgrund der eigenen Körper bzw. Schwertposition.

Wakigamae

1. Waki (Seite, Arbeit, Flanke)
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Siehe Kapitel „Kamae“.

Yonhonme

1. Yon (vier)

Hon (Buch, Haupt, Ursprung, dies, Zählwort für lange Objekte)

Yonhon (4 lange Gegenstände, 4 Bücher, 4 Versionen)

Me (Auge, Suffix zur Bildung von Ordnungszahlen)

2. Dies ist die Bezeichnung für die 4. Form der Nihon Kendô Kata.

Zanshin

1. Zan (bleiben, übrigbleiben)

Shin (Herz, Geist, Kern)

2. Der Geisteszustand höchster Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft nach der unmittelbaren (Kampf-)Handlung wie während der (Kampf-)Handlung.

Zarei

1. Za (Sitz)

Rei (Höflichkeit, Gruß, Salut, Verbeugung, Dankbarkeit, Gegengeschenk)

Zarei (sitzende Verbeugung)

2. Im Seiza sitzen. Die Augen auf den Andern gerichtet, ohne die Hüfte anzuheben, oder den Kopf zu beugen, den Oberkörper vorwärts beugen. Die Hände kurz vor die Knie bringen, die Fingerspitzen entweder zusammen oder fast zusammen und auf dem Boden absetzen. Ruhig den Kopf senken. Diese Position für eine kurze Zeit halten, dann zur Ausgangsposition zurückkehren.

Zenkeishisei

1. Zen (bevor, Front)

Kei (lehnen)

Shi (Form, Figur, Erscheinung, Haltung)

Sei (Kraft, Energie, Vitalität)

Shisei (Haltung, Stand)

2. Eine Haltung, bei welcher der Oberkörper nach vorne gelehnt ist.

ZNKR (Zen Nihon Kendô Renmei)

1. Zen (alle, alles)
Nichi (Tag, Sonne, Japan)
Hon (Buch, Ursprung)
Nihon/Nippon (Japan)
Zen Nihon/ Nippon (gesamt Japan, all Japan)
Ken (Schwert)
Dô (Straße, Weg, Pfad)
Ren (Gruppe, Begleitung)
Mei (Schwur, Allianz)
Renmei (Liga, Gewerkschaft, Föderation, Verband)
2. Der alljapanische Kendôverband.

