

# Zen Nihon Naginata Renmei Kata:

Wir betreiben japanische Schwertkampfkunst. Das geht derart in die Tiefe, dass es kaum möglich erscheint daneben noch weitere Disziplinen zu betreiben. Ein großes Interesse für artverwandte Wege besteht dennoch. Nun ist die im Allgemeinen als Schwertlanze bekannte Naginata in der wörtlichen Bedeutung je nach Schreibweise ein „langes Schwert“ oder ein „Mähsschwert“. Also doch Schwertkampfkunst? Ohne dies abschließen zu beantworten haben das moderne Kendô und Atarashii Naginata sehr viel gemeinsam. Gerade weil häufig dieselben Qualitäten auf unterschiedlichen Wegen ausgebildet werden sollen, kann dieses „Crosstraining“ Fortschritte auf beiden Wegen erleichtern.

Wer sich bereits mit unserer Übersetzung der Shikakeôji beschäftigt und möglicherweise auch schon Erfahrungen in Bogûtraining mit Naginata und/oder Shinai gemacht hat, wird festgestellt haben, dass die Naginata auch für geübte Kendôka nicht mal so eben zu beherrschen ist. Genau das Gegenteil ist der Fall. Wenn man nun berücksichtigt, dass sich diese Übersetzung nun mit der Zen Nihon Naginata Renmei Kata oder mittlerweile Zen Nihon Naginata Kata beschäftigt, die im Prüfungsbetrieb der Zen Nihon Naginata Renmei erstmalig teilweise zum Yondan und vollständig erst zum Godan gefordert wird, scheint die Ausführung für uns viel zu hoch gegriffen. Die Zielsetzung sich mit der technischen Handhabung der Naginata vertraut zu machen, kann der in der Nihon Kendô Kata Geübte hier trotzdem erfüllen.

Ausgeführt wird die Zen Nihon Naginata Renmei Kata nicht mit derselben Naginata (Ebu aus Eiche, Habu aus Bambus), mit der auch Shikakeôji und Bogûkeiko ausgeführt werden, sondern mit einer Vollholznaginata.

Die traditionellen Formen der Kôryû behandeln i.d.R. die Auseinandersetzung von Naginata und Schwert. Die Übung

dieser Formen könnte dem Schwertführenden bezüglich der Stärken und Schwächen seiner eigenen Waffe viel geben. Dazu ist es jedoch erforderlich, dass auch der Naginataführende mit einer gewissen Kompetenz agiert. Sind solche Übungspartner nicht zur Hand, was der Fall sein dürfte, bleibt nur sich mit der Handhabung der Naginata soweit vertraut zu machen, dass auch diese Rolle übernommen werden kann. Dafür eignet sich die Zen Nihon Naginata Renmei Kata allemal.

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 Zen Nihon Naginata Renmei Kata. 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.

Zielgruppe dieser Übersetzung sind Leser mit Vorkenntnissen der Nihon Kendô Kata und Shikakeôji. Der jeweilige Kiai wird in Klammern kursiv benannt.

## **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 die **Kamae** durch die Beziehung zum Anderen bedingt. Die grundsätzlichen **Kamae** lassen sich in sechs Arten unterteilen: **Jôdan no Kamae**, **Chûdan no Kamae**, **Gedan no Kamae**, **Hassô no Kamae**, **Wakigamae** und **Mugamae**. Grundsätzlich wird im Gegensatz zum **Kendô** beim **Atarashii Naginata** jede **Kamae** außer **Mugamae** sowohl in der Rechtsauslage, als auch in der Linksauslage eingenommen. Die folgende Beschreibung bezieht sich jeweils nur auf eine Auslage. Die Basis aller **Kamae** ist **Hanmi** mit dem großen Zeh des vorderen Fußes etwa 10 Grad nach Innen ausgerichtet und dem großen Zeh des hinteren Fußes etwa 125 Grad dazu ausgerichtet.

### **Chûdan no Kamae:**

**Chûdan no Kamae** ist die Basis der anderen, o.g. **Kamae** außer **Mugamae**. 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.

Aus **Shizentai**: Die linke Hand greift über die rechte Hand die **Naginata** leicht von oben, der linke Fuß tritt etwa 1 ½ Fußlängen vor. Die **Kissaki** wird nach vorne heruntergenommen, während die rechte Hand Richtung **Ishizuki** an die Leiste zurückgenommen wird. Der Abstand der Hände entspricht etwa dem Abstand der Füße. Der Abstand der rechten Hand vom **Ishizuki** entspricht etwa der Länge des Unterarms. Die **Kissaki** bleibt auf der vertikalen Körpermitte.

### ***Jôdan no Kamae:***

Diese ***Kamae***, bei der die ***Naginata*** über dem Kopf gehalten wird, ist die offensivste aller ***Kamae*** mit Vorteilen in Geschwindigkeit und Distanz. Aus ***Chûdan no Kamae***: Die ***Kissaki*** wird nach oben hinten gebracht und ***Mochikae*** wird ausgeführt, bis der ***Ishizuki*** nach vorne zeigt, die ***Kissaki*** nach unten zeigt und die ***Ha*** nach oben gerichtet ist, wobei der ***Ishizuki*** unterhalb der ***Kissaki*** bleibt. Der Abstand zwischen ***Ishizuki*** und der vorderen Hand entspricht etwa der Länge des Unterarms. Der ***Ishizuki*** bleibt auf der vertikalen Körpermitte. Der Abstand der Hände entspricht ***Chûdan no Kamae***.

### ***Gedan no Kamae:***

***Gedan no Kamae*** wird verwendet für die Defensive und den Konter. Aus ***Chûdan no Kamae***: Die vordere Hand wird verdreht, so dass die Finger nach oben zeigen, der Ellenbogen liegt am Körper an, die ***Ha*** zeigt nach oben, die ***Kissaki*** zeigt auf die Füße des Gegners und befindet sich etwa 10 cm über dem Boden. Die hintere Hand ist auf Ohrhöhe über der Schulter. Das ***Ebu*** liegt leicht am Körper. Die ***Kissaki*** bleibt auf der vertikalen Körpermitte.

### ***Hassô no Kamae:***

Dies ist eine Variante von ***Jôdan no Kamae***. Aus ***Chûdan no Kamae***: Die ***Kissaki*** wird nach hinten gebracht und ***Mochikae*** wird ausgeführt. Die hintere Hand ist auf Ohrhöhe über der Schulter etwa 1 Faust breit vom Gesicht entfernt, der Ellenbogen ist natürlich geöffnet und das vordere Handgelenk liegt am Hüftknochen an, wobei die Achsel geschlossen ist und der Ellenbogen nicht heraussteht. Die ***Ha*** zeigt nach vorne. Der ***Ishizuki*** bleibt auf der vertikalen Körpermitte.

## **Wakigamae:**

Dies ist eine offensive **Kamae**, aus der schnell geschlagen werden kann. Aus **Chûdan no Kamae**: Die **Kissaki** wird nach hinten gebracht und **Mochikae** ausgeführt. Der **Ishizuki** zeigt nach vorne und die **Ha** zeigt nach außen. Beide Arme sind leicht gestreckt. Die hintere Hand eine Faustbreit vom Körper entfernt. Die **Naginata** ist waagrecht. Der Abstand der Hände entspricht **Chûdan no Kamae**. Der **Ishizuki** bleibt auf der vertikalen Körpermitte.

## **Mugamae**

Bei dieser **Kamae** wird die **Naginata** an der rechten Körperseite gehalten. Aus **Shizentai**: Die rechte Hand hält den **Ebu** etwa mittig. Die linke Hand ergreift den **Ebu** kurz vor der rechten Hand, wobei der linke Unterarm am Körper anliegt. Die **Naginata** wird abgesenkt wobei die **Ha** nach rechts zeigt und die **Kissaki** die vertikale Körpermitte abdeckt. Der Abstand der **Kissaki** zum Boden beträgt etwa 10 cm.

## ***Ipponme:***

***Uchi*** und ***Shi*** führen erst in einem Abstand von etwa 6 Metern ***Ritsurei*** im ***Shizentai*** zur ***Shômen*** aus. Beide wenden sich einander zu und führen ***Ritsurei*** aus. Beide nehmen ***Mugamae*** ein. Beginnend mit dem linken Fuß gehen beide 3 Schritte aufeinander zu. Mit dem dritten Schritt wird ***Aichûdan no Kamae*** eingenommen. Beide ziehen den linken Fuß zurück, knien mit dem linken Bein ab und führen ***Orishikirei*** aus. Beide führen den rechten Fuß zum linken Knie, während sie aufstehen und dabei erneut ***Mugamae*** einnehmen. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 3 Schritte zurück. ***Ipponme*** beginnt. Beide treten mit dem linken Fuß vor und nehmen ***Chûdan no Kamae*** ein. Beide bewegen sich mit ***Ayumiashi*** 2 Schritte aufeinander zu bis in den gemeinsamen Abstand in ***Aichûdan no Kamae***. ***Uchi*** ergreift die Initiative und führt ***Tsuki*** (***TSUKI***) mit der ***Kissaki*** zum ***Suigetsu*** aus, wobei die ***Ha*** nach links gedreht wird. ***Shi*** schwächt die Energie des ***Tsuki*** durch die Ausführung von ***Nayashi*** nach links ab, führt ***Makiotoshi*** aus und führt ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen ***Tsuki*** (***TSUKI***) mit der ***Kissaki***, so wie sie ist zur ***Nodo*** von ***Uchi*** aus. Unter Aufrechterhaltung von ***Zanshin*** bewegt sich erst ***Shi*** zurück in ***Aichûdan no Kamae*** und dann bewegen sich beide in den gemeinsamen Abstand. Beide nehmen den vorderen Fuß zurück zum hinteren Fuß und nehmen ***Mugamae*** ein. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 3 Schritte zurück.

## **Nihonme:**

**Uchi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Hassô no Kamae** ein. **Shi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Gedan no Kamae** ein. Beide bewegen sich mit **Ayumiashi** 2 Schritte aufeinander zu. **Uchi** ergreift die Initiative und führt **Sokumenuchi (MEN)** aus. **Shi** zieht sich mit dem linken Fuß mit **Hirakiashi** zurück und führt **Haraiotoshi** mit dem **Ebu** aus. Ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen tritt **Uchi** mit dem linken Fuß vor und führt dabei **Furiage** aus. Die Hände bleiben wie sie sind. Gleichzeitig führt **Shi Fumikaeashi** aus und führt **Orishikidôuchi (DÔ)** (rechtes Knie auf dem Boden) aus, gerade als **Uchi** angreifen möchte. Um nicht getroffen zu werden ist **Uchi** gezwungen sich einen Schritt in **Okuriashi** zurückzuziehen. Unter Aufrechterhaltung von **Zanshin** bewegt sich **Uchi, Mochikae** ausführend zurück in **Aichûdan no Kamae** während **Shi** aufsteht. Beide drehen sich zurück zum gemeinsamen Abstand. Beide nehmen den vorderen Fuß zurück zum hinteren Fuß und nehmen **Mugamae** ein. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 3 Schritte zurück.



## **Sanbonme:**

**Uchi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Chûdan no Kamae** ein. **Shi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Hassô no Kamae** ein. Beide bewegen sich mit **Ayumiashi** 2 Schritte aufeinander zu. **Uchi** ergreift die Initiative, führt **Mochikae** in **Hassô no Kamae** und **Suneuchi** (SUNE) aus. **Shi** zieht sich mit dem linken Fuß mit **Hirakiashi** zurück und führt mit dem **Habu Suneuke** aus. Ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen führt **Shi** unter Verwendung der **Sori Makiage** gefolgt von **Furiagekoteuchi** (KOTE) aus. Unter Aufrechterhaltung von **Zanshin** bewegt sich **Shi** zurück in **Migiaichûdan no Kamae**. Beide nehmen den vorderen Fuß zurück zum hinteren Fuß und schwingen die **Naginata**, **Furikaeshi** ausführend in **Mugamae**. Dann bewegen sich beide in den gemeinsamen Abstand. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 3 Schritte zurück.





## **Yonhonme:**

**Uchi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Jôdan no Kamae** ein. **Shi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Wakigamae** ein. Beide bewegen sich mit **Ayumiashi** 2 Schritte aufeinander zu. **Uchi** ergreift die Initiative und führt **Menuchi (MEN)** aus. **Shi** zieht sich einen Schritt mit **Okuriashi** zurück, weicht dabei dem **Menuchi** aus und führt ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen mit einem Schritt mit dem rechten Fuß **Menuchi (MEN)** aus. **Uchi** zieht sich einen Schritt mit **Okuriashi** zurück und führt **Menuke** mit dem Habu aus, gefolgt von einem weiteren Schritt mit **Okuriashi** zurück und führt dabei **Makiotoshi** aus. **Shi** verlängert diese Bewegung in **Furikaeshi**, tritt mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne und führt **Suneuchi (SUNE)** aus. Unter Aufrechterhaltung von **Zanshin** bewegt sich **Shi** zurück in **Aichûdan no Kamae**, während **Uchi Fumikaeashi** ausführt. Beide drehen sich zurück zum gemeinsamen Abstand. Beide nehmen den vorderen Fuß zurück zum hinteren Fuß und nehmen **Mugamae** ein. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 3 Schritte zurück.



## **Gohonme:**

**Uchi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Chûdan no Kamae** ein. **Shi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Jôdan no Kamae** ein. Beide bewegen sich mit **Ayumiashi** 2 Schritte aufeinander zu. **Uchi** ergreift die Initiative, führt **Mochikae** in **Wakigamae** und **Dôuchi (DÔ)** aus. **Shi** zieht sich mit dem linken Fuß mit **Hirakiashi** zurück und führt **Dôuke** mit dem **Habu** aus, gefolgt von einem weiteren Schritt mit **Okuriashi** zurück und führt dabei **Makiotoshi** aus. **Uchi** verlängert diese Bewegung in **Furikaeshi**, tritt mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne und führt **Menuchi (MEN)** aus. **Shi** zieht sich mit dem rechten Fuß mit **Hirakiashi** zurück und führt **Uchiotoshi** mit dem **Ebu** aus. Unverzüglich führt **Shi Kurikomi** aus und führt mit einem Schritt mit **Okuriashi** mit dem linken Fuß nach vorne mit dem **Ishizuki Tsuki** zum **Suigetsu** von **Uchi** aus (**TSUKI**). Unter Aufrechterhaltung von **Zanshin** zieht **Shi** sich mit **Ayumiashi** zurück und nimmt dabei **Wakigamae** ein. **Shi** führt **Mochikae** in **Aichûdan no Kamae** aus. Beide bewegen sich in den gemeinsamen Abstand. Beide nehmen den vorderen Fuß zurück zum hinteren Fuß und nehmen **Mugamae** ein. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 3 Schritte zurück.

## **Ropponme:**

**Uchi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Chûdan no Kamae** ein und bewegt sich mit **Ayumiashi** 2 Schritte vor, während **Shi** weiterhin in **Mugamae** mit **Ayumiashi** mit dem linken Fuß gefolgt von dem rechten Fuß vortritt. **Uchi** ergreift die Initiative und führt **Tsuki** (TSUKI) mit der **Kissaki** zum **Suigetsu** aus, wobei die **Ha** nach rechts gedreht wird. **Shi** zieht sich mit dem rechten Fuß mit **Hirakiashi** zurück, schwächt die Energie des **Tsuki** durch die Ausführung von **Nayashi** mit dem **Habu** nach rechts ab. **Shi** tritt mit dem rechten Fuß vor und führt **Haraiotoshi** und zieht sich mit dem rechten Fuß wieder zurück, führt dabei **Makiage** aus und endet in **Jôdan no Kamae**. Gleichzeitig verlängert **Uchi** die Bewegung des **Makiage**, zieht sich mit **Okuriashi** zurück und nimmt ebenfalls **Jôdan no Kamae** ein. **Shi** tritt mit dem rechten Fuß vor und führt **Suneuchi** (SUNE) aus. **Uchi** zieht sich mit **Okuriashi** zurück und führt unter Verwendung von **Kuridashi** mit dem **Ebu Suneuke** aus. **Uchi** führt **Mochikae** in **Hassô no Kamae** aus und tritt mit dem rechten Fuß vor und führt **Sokumenuchi** (MEN) aus. **Shi** zieht sich einen Schritt mit **Okuriashi** zurück und führt **Menuke** mit dem **Habu** aus. Unverzüglich zieht **Shi** sich einen Schritt mit **Okuriashi** zurück und führt in unveränderter Haltung **Harai** nach links unten am **Habu** von **Uchi** aus. **Uchi** verlängert diese Bewegung in **Furikaeshi**, tritt mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne und führt **Menuchi** (MEN) aus. **Shi** zieht sich nach links hinten zurück und führt **Ukenagashi** aus, tritt ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen mit dem linken Fuß vor und führt **Furikaeshi** und **Menuchi** (MEN) aus. Unter Aufrechterhaltung von **Zanshin** zieht **Shi** sich mit **Ayumiashi** in **Aichûdan no Kamae** zurück. Beide bewegen sich in den gemeinsamen Abstand. Beide nehmen den vorderen Fuß zurück zum hinteren Fuß und nehmen **Mugamae** ein. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 3 Schritte zurück.

## **Nanahonme:**

**Uchi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Hassô no Kamae** ein. **Shi** tritt mit dem linken Fuß vor und nimmt **Hassô no Kamae** ein. Beide bewegen sich mit **Ayumiashi** 2 Schritte aufeinander zu. **Uchi** tritt mit dem rechten Fuß vor und führt **Kesagiri** aus. Die Ausführung endet knapp unterhalb der rechten Hüftseite von **Shi**. **Shi** zieht sich mit dem linken Fuß mit **Hirakiashi** zurück, während er **Kurikomi** ausführt, den Körper mit dem **Habu** abdeckt und damit dem **Kesagiri** komplett ausweicht. **Uchi** führt **Mochikae** in **Hassô no Kamae** aus, tritt mit dem linken Fuß vor und führt **Kesagiri** aus. Die Ausführung endet knapp unterhalb der linken Hüftseite von **Shi**. **Shi** zieht sich mit dem rechten Fuß mit **Hirakiashi** zurück, während den Körper mit dem **Ebu** abdeckt und damit dem **Kesagiri** komplett ausweicht. **Shi** tritt mit dem rechten Fuß vor und führt **Gyakukoteuchi** aus. Die Ausführung endet in **Wakigamae**, wobei die **Ha** zum Boden zeigt. **Uchi** zieht sich mit dem linken Fuß mit **Hirakiashi** zurück, während den Körper mit dem **Ebu** abdeckt und damit dem **Gyakukoteuchi** komplett ausweicht. **Shi** tritt mit dem linken Fuß vor und führt **Gyakukoteuchi** aus. Die Ausführung endet in **Hassô no Kamae**. **Uchi** zieht sich mit dem rechten Fuß mit **Hirakiashi** zurück, den Körper mit dem **Habu** abdeckt und damit dem **Gyakukoteuchi** komplett ausweicht. **Shi** tritt mit dem rechten Fuß vor und führt **Menuchi (MEN)** aus. **Uchi** zieht den linken Fuß zum rechten Fuß zurück und führt waagrecht über dem Kopf **Menuke** mit dem **Ebu** aus. Ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen tritt **Uchi** mit dem linken Fuß vor und führt **Suneuchi (SUNE)** aus. **Shi** zieht sich mit dem rechten Fuß mit **Hirakiashi** zurück, während er **Kurikomi** ausführt und führt **Suneuke** mit dem **Ebu** aus. Ohne einen Zwischenraum entstehen zu lassen, führt **Shi** auf der Stelle **Makiage** und **Haraiotoshi** mit dem **Ebu** aus und führt mit einem Schritt mit dem rechten Fuß **Suneuchi (SUNE)** aus. **Shi** zieht sich mit **Ayumiashi** zurück, führt **Mochikae** in **Aichûdan no Kamae** aus. Beide bewegen sich in den gemeinsamen Abstand.

Beide ziehen den linken Fuß zurück, knien mit dem linken Bein ab und führen **Orishikirei** aus. Beide führen den rechten Fuß zum linken Knie, während sie aufstehen und dabei **Mugamae** einnehmen. Beginnend mit dem linken Fuß ziehen sich beide 3 Schritte zurück. Beide führen **Ritsurei** in **Shizentai** aus. Beide wenden sich zur **Shômen** und führen **Ritsurei** aus.



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.

### ***Ayumiashi***

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

### ***Chûdan no Kamae***

1. Chû (Mitte)  
Dan (Stufe, Rang, Paragraph)  
Chûdan (auf halbem Weg „zum Ziel“)  
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Dies ist eine der 6 Kamae der ZNNR. Es handelt sich um eine festgelegte Körper- und Geisteshaltung.

### ***Dôuchi***

1. Dô (Torso, Rumpf)  
Utsu (treffen, schlagen, feuern)
2. Der Schlag zu Rumpf.

### ***Dôuke***

1. Dô (Torso, Rumpf)  
Ukeru (empfangen, auffangen)
2. Das Blocken von Dôuchi.

## **Ebu**

1. E (Griff, Henkel)  
Bu (Abteilung, Teil, Kategorie)

2. Der Stiel der Naginata.

## **Fumikaeashi**

1. Fumu (betreten)  
Kaeru (austauschen, ersetzen)  
Fumikaeru (Die Füße umsetzen, die Auslage wechseln)  
Ashi (Fuß)

2. Entsprechend 1

## **Furiage**

1. Furu (schütteln, schwingen)  
Ageru (erhöhen, hochheben, geben)

2. Die Ausholbewegung

## **Furikaeshi**

1. Furu (schütteln, schwingen)  
Kaesu (zurückbringen, zurückgeben)

2. Hier die Ausholbewegung, bei der über dem Kopf Mochikae ausgeführt wird und die Kissaki einen vollständigen Kreis beschreibt.

## **Furiagekoteuchi**

1. Furu (schütteln, schwingen)  
Ageru (erhöhen, hochheben, geben)  
Ko (klein)  
Te (Hand)  
Kote (Unterarm, Panzerhandschuh)  
Utsu (treffen, schlagen, feuern)

2. Ein Koteuchi, bei dem die Naginata mit Ayumiashi über den Kopf geschwungen wird, während der Körper zum Ausholen gerade nach vorne gerichtet wird. Der Schlag trifft wieder in Hanmi der Ausgangsausrichtung.

## **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. Dies ist eine der 6 Kamae der ZNNR. Es handelt sich um eine festgelegte Körper- und Geisteshaltung.

## **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 Zen Nihon Naginata Renmei Kata.

## **Gyakukoteuchi**

1. Gyaku (umgekehrt, umgedreht, gegenüber)  
Ko (klein)  
Te (Hand)  
Kote (Unterarm, Panzerhandschuh)  
Utsu (treffen, schlagen, feuern)

2. Der Schlag zum Kote von unten nach oben.

## **Ha**

1. Ha (Klinge)  
2. Als Ha bezeichnet man lediglich den gehärteten Teil des Habu.

## **Habu**

1. Ha (Klinge)  
Bu (Abteilung, Teil, Kategorie)

2. Die „Klinge“ der Naginata. Hier wird zwar eine Vollholznaginata verwendet, aber gemeint ist der Teil der Naginata, welcher der Tōshin beim Schwert entspricht, bzw. bei Shikakeōji aus Bambus besteht.



## ***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.

## ***Haraiotoshi***

1. Harau (wegfegen, vertreiben, bezahlen)

Otosu (fallen lassen, verlieren)

2. Eine Technik, bei der die Waffe eines Gegners, gegen den keine Angriffsgelegenheit besteht, herunter gefegt wird.

## ***Hassô no Kamae***

1. Hachi (Acht)

Sô (Aspekt, Aussehen, Gegenseitigkeit)

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

2. Dies ist eine der 6 Kamae der ZNNR. Es handelt sich um eine festgelegte Körper- und Geisteshaltung.

## ***Hirakiashi***

1. Hiraku (öffnen, eröffnen)

Ashi (Fuß)

2. Die Fußarbeit, mit welcher der Stand geöffnet wird um Angriffen ins Zentrum auszuweichen und durch die diagonale Bewegung eine vorteilhafte Position einzunehmen.

## ***Ipponme***

1. 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. Form der Zen Nihon Naginata Renmei Kata.

## ***Ishizuki***

1. Ishi (Stein)

Tsuku (stoßen, pieken)

2. Hier das Ende des Ebu. An einer richtigen Naginata aber zur Verstärkung der Stoßwirkung aus Metall bestehend. Die Auswirkungen dürften den Namen verdient haben.

## ***Jôdan no Kamae***

1. Jô ( oben, Spitze, über)

Dan (Stufe, Rang, Paragraph)

Jôdan ( Obere Reihe, Empore)

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

2. Dies ist eine der 6 Kamae der ZNNR. Es handelt sich um eine festgelegte Körper- und Geisteshaltung.

## ***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.

## ***Kesagiri***

1. Ke (wird nur phonetisch benutzt)

Sa (Tanz oder auch phonetische Verwendung)

Kesa (Schärpe des buddhistischen Priesters. Von der linken Schulter zur rechten Seite drapiert)

Kiru (schneiden, beenden, vollständig tun, fähig sein)

2. Der schräge Schnitt durch den Torso. Hier bezeichnet dies sowohl den Schnitt entlang des Kesa als auch die andere Diagonale durch das Kesa. Die konkrete Richtung ergibt sich aus der Benennung des Endpunktes.

## ***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.

## ***Kissaki***

1. Kiru (schneiden, beenden, vollständig tun, fähig sein)

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

Kissaki (Schwertspitze)

2. Die Naginataspitze.

## ***Kokorogamae***

1. Kokoro (Herz, Geist, Kern)

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

Kokorogamae (Zustand des vorbereitet / bereit seins)

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

## ***Koteuchi***

1. Ko (klein)

Te (Hand)

Kote (Unterarm, Panzerhandschuh)

Utsu (treffen, schlagen, feuern)

2. Der Schlag zum Kote.

## ***Kuridashi***

1. Kuru (einholen, aufrollen, spinnen, umblättern, nachschlagen, zählen)

Dasu (herausgeben, senden)

2. Den Griff an der Naginata verlängern.

## **Kurikomi**

1. Kuru (einholen, aufrollen, spinnen, umblättern, nachschlagen, zählen)  
Komu (-ein, -hinein, drängen)

2. Den Griff an der Naginata verkürzen.

## **Makiage**

1. Maku (rollen, spulen, schlingen)  
Ageru (erhöhen, hochheben, geben)

2. Eine Technik, bei der die angreifende Waffe mit einer kreisförmigen Bewegung nach oben gezwungen wird.

## **Makiotoshi**

1. Maku (rollen, spulen, schlingen)  
Otosu (fallen lassen, verlieren)

2. Eine Technik, bei der die angreifende Waffe mit einer kreisförmigen Bewegung nach unten gezwungen wird.

## **Menuchi**

1. Men (Gesicht, Maske)  
Utsu (treffen, schlagen, feuern)

2. Der Schlag zur Stirn

## **Menuke**

1. Men (Gesicht, Maske)  
Ukeru (empfangen, auffangen)

2. Das Blocken von Menuchi oder Sokumenuchi.

## **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.

## **Migiaichûdan no Kamae**

1. Migi (rechts)  
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 mit dem rechtem Fuß vorne in Chûdan no Kamae sind. Die hier übliche Variante mit dem linken Fuß vorne wird in der Übersetzung lediglich Aichûdan no Kamae genannt. Gemeint ist natürlich Hidariaichûdan no Kamae.

## **Mochikae**

1. Motsu (haben, halten, besitzen)  
Kaeru (austauschen, ersetzen)  
Mochikaeru (Etwas von einer Hand in die andere wechseln, austauschen)

2. Hier der Griffwechsel von einem Kamae zum anderen.

## **Mugamae**

1. Mu (nicht, un-, ohne, frei von)  
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)

2. Eine Besonderheit der ZNNR. Die Nichtkamae. Tatsächlich handelt sich ebenfalls um eine festgelegte Körper- und Geisteshaltung.

## **Naginata**

1. Nagai (lang)  
Nagu [alt. Kanji](abmähen, heruntermähen)  
Tô (Katana, Schwert)  
Naginata (Schwertlanze)

2. Die Zen Nihon Naginata Renmei verwendet die Silbenschrift Hiragana zum Ausdruck dieses Begriffes. Es existieren selbstverständlich auch Kanji. Zum einen mit der Bedeutung „langes Schwert“ oder in anderer Schreibweise als „mähendes Schwert“.

## **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 Zen Nihon Naginata Renmei Kata.

## **Nayashi**

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 Zen Nihon Naginata Renmei Kata.

## **Nodo**

1. Nodo (Kehle)

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.

## **Orishikidôuchi**

1.Oru ( brechen, falten, biegen, Gelegenheit)  
Shiku (ausbreiten, legen, ablegen)  
Orishiku (knien)  
Orishiki (kniende Haltung)  
Dô (Torso, Rumpf)  
Utsu (treffen, schlagen, feuern)

2. Der Schlag zu Rumpf, bei dem ein Knie abgesetzt wird.

## **Orishikirei**

1.Oru ( brechen, falten, biegen, Gelegenheit)  
Shiku (ausbreiten, legen, ablegen)  
Orishiku (knien)  
Orishiki (kniende Haltung)  
Rei (Höflichkeit, Gruß, Salut, Verbeugung, Dankbarkeit, Gegengeschenk)

2. Die Verbeugung in einem Winkel von 15 Grad bei der das linke Knie abgesetzt wird. Die Ha wird nach rechts gedreht und berührt den Boden nicht. Beim Aufstehen wird die Ha kurzfristig wieder nach unten gedreht, bevor beim Einnehmen von Mugamae die Ha wiederum gedreht wird.

## **Ritsurei**

1. Ritsu (stehen, sich erheben)  
Rei (Höflichkeit, Gruß, Salut, Verbeugung, Dankbarkeit, Gegengeschenk)  
Ritsurei (stehende Verbeugung)

2a.(Shômen) Der Oberkörper wird in einem Winkel von 30 Grad gebeugt.

2b.(Tagai) Der Oberkörper wird in einem Winkel von 15 Grad gebeugt.

## **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 Zen Nihon Naginata Renmei 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 Zen Nihon Naginata Renmei Kata.

## **Shi**

1. Shi (dienen, arbeiten (für))

2. Festgelegte Rolle in der Zen Nihon Naginata Renmei Kata . Die ZNKR verwendet Shidachi synonym. Die ZNJR verwendet Shikata synonym.

## **Shizentai**

1. Shi (Selbst)

Zen (wie, so wie)

Shizen (Natur, natürlich)

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

2. Die Basishaltung. Stabil, natürlich und beweglich.

## **Shômen**

1. Shô (korrekt, richtig, gerecht, gerade)

Men (Gesicht, Maske)

Shômen (Front, vor Kopf)

2. Entsprechend 1.



## **Sokumenuchi**

1. Soku (Seite)  
Men (Gesicht, Maske)  
Sokumen (Seite, Flanke)  
Utsu (treffen, schlagen, feuern)

2. Dieser Begriff bezeichnet den seitlichen Menuchi, sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite. Die ZNKR verwendet synonym Sayûmen.

## **Sori**

1. Soru (Krümmung, Biegung)
2. Hier die Krümmung des Habu

## **Suigetsu**

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

## **Suneuchi**

1. Sune (Schienbein)  
Utsu (treffen, schlagen, feuern)
2. Der Schlag zum Schienbein.

## **Suneuke**

1. Sune (Schienbein)  
Ukeru (empfangen, auffangen)
2. Das Blocken von Suneuchi.

## ***Tsuki***

1. Tsuku (stoßen, pieken)
2. Entsprechend 1.

## ***Uchi***

1. Utsu (treffen, schlagen, feuern)
2. Festgelegte Rolle in der Zen Nihon Naginata Renmei Kata. Die ZNKR verwendet Uchidachi synonym. Die ZNJR verwendet Uchikata synonym.

## ***Uchiotoshi***

1. Utsu (treffen, schlagen, feuern)  
Otosu (fallen lassen, verlieren)
2. Die feindliche Waffe diagonal nach rechts oder links herunter schlagen, wenn der Feind angreift oder sich in einer Kamae befindet.

## ***Ukenagashi***

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

## ***Wakigamae***

1. Waki (Seite, Arbeit, Flanke)  
Kamae (Haltung, Stellung, Struktur, Erscheinung, Umzäunung)
2. Dies ist eine der 6 Kamae der ZNNR. Es handelt sich um eine festgelegte Körper- und Geisteshaltung.

## **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 Zen Nihon Naginata Renmei 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. Dies betrifft immer Uchi und Shi.

## **Zen Nihon Naginata Renmei**

1. Zen (alle, alles)

Nichi (Tag, Sonne, Japan)

Hon (Buch, Ursprung)

Nihon/Nippon (Japan)

Zen Nihon/ Nippon (gesamt Japan, all Japan)

Nagai (lang)

Nagu (abmähen, heruntermähen)

Tô (Katana, Schwert)

Naginata (Schwertlanze)

Ren (Gruppe, Begleitung)

Mei (Schwur, Allianz)

Renmei (Liga, Gewerkschaft, Föderation, Verband)

2. Der alljapanische Naginataverband.