

# Kendo

was ist das eigentlich?



im

**Lübecker Judo-Club e.V.**

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck  
Telefon (0451) 3 39 63  
[www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

**Kendo** ist die älteste japanische Kriegskunst mit einer großen feudalen Tradition. Die Kunst geht zurück auf die berühmteste Kaste Japans: die Samurai. Mitte des 18. Jahrhunderts wurden das Shinai (Bambusstock) und die leichte Rüstung zum Training eingeführt, welche bis heute fast unverändert sind und genutzt werden.

Durch das Aufkommen der Feuerwaffen verlor die Schwertfechtkunst an Bedeutung, anstelle des Schwertes trat nun immer stärker das Shinai und somit der sportliche Teil in den Vordergrund. Die ehemaligen Schwertkämpfer erklärten nun das Üben selbst zum Ziel, womit hier die Beeinflussung durch den ZEN ganz deutlich wird.

Im Kendo ist es möglich ein realistisches Kampftraining mit dem Partner durchzuführen. Mit dem Shinai wird versucht, bestimmte Körperteile des Gegners zu treffen. Aber auch in der heutigen sportlichen Form des Kendo ist nicht allein das korrekte Treffen ausschlaggebend. Daneben soll eine exakte Körperhaltung, der entschlossene Angriff und nicht zuletzt der Kampfschrei (KIAI) den Willen des Kämpfers, einen entscheidenden Schlag zu landen, dokumentieren.

Folgende Angriffsarten werden, bei Beachtung obiger Punkte, als Punkt gewertet:

- MEN (der Schlag auf den Kopf)
- KOTE (der Schlag auf das Handgelenk)
- DO (der Schlag auf den Rumpf)
- TSUKI (der Stich zum Kehlkopf)

Ein Kampf ist entschieden, sobald es einem der Kämpfer gelingt, zwei Punkte zu erzielen.

Kendo bietet dem Menschen in unserer Zeit vieles, was sich nur mit Mühe in Worte fassen lässt und nur nach einiger Zeit er-leb-bar ist.

Macht bei Anfängern das körperliche Training noch den weitaus höheren Anteil aus, verkehrt sich dieses mit zunehmendem Alter ins Gegenteil. Wer Kendo selbst betreibt, kann seinem Bewegungsdrang nachgeben, ohne einem Leistungszwang ausgesetzt zu sein und ist auch ein Mittel, um körperliche und geistige Verspannungen zu lösen.

Beim Kendo-Kampf werden eingeübte Techniken mit nicht im Voraus kalkulierbaren Situationen konfrontiert. Kendo stärkt so das Selbstbewußtsein, fördert die Vitalität und erlaubt, blockierte Energie freizusetzen. Aus diesem Grunde ist Kendo an vielen japanischen Schulen Pflichtfach im Schulsport.

Wer nicht nur Techniken erlernt, sondern sich auf ein echtes Sich-Üben einläßt, wird auch über sich selbst mehr erfahren. Der Körper ist viel zu wertvoll, um ihn zum Konsumgegenstand zu degradieren. Ein bewußter Umgang mit dem eigenen Körper, zu dem Kendo erzieht, wird dem ganzen Menschen etwas bringen.

## Die Ausrüstung

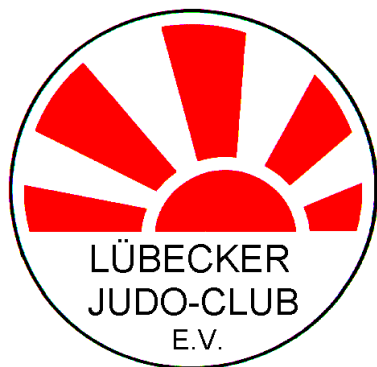
### • Das Shinai

Es besteht aus vier Bambus-spleißen, die durch Lederteile gehalten und durch eine Schnur zusammengebunden werden.



### • Die Rüstung

Sie besteht aus vier Teilen:  
- dem MEN (Kopfschutz)  
- dem DO (Brustpanzer)  
- dem TARE (Hüftschutz)  
- den KOTE (Handschuhen)



### Trainingszeiten:

**Donnerstag** 18.30 - 20.00 Uhr  
· Anfänger u. Fortgeschrittene  
Trainer: Matthias Bartelik

### Trainingsort:

Sporthalle der Kalandschule  
Kalandstr. 8, 23564 Lübeck

Sektionsleiter: Matthias Bartelik

Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:  
Jetzt mitmachen - [www.gooding.de](http://www.gooding.de) - Ganz ohne  
Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig  
kostenfrei dem LJC helfen!

### Die Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene  
monatlich € 25,-  
Aufnahmegebühr € 30,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.  
(nur mit Nachweis!)  
monatlich € 20,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre  
monatlich € 15,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch  
zum Besuch der anderen Sportangebote  
des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die  
Saunanutzung.

---

### Für weitere Informationen:

#### Geschäftsstelle & Dojo

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck

#### Geschäftszeiten

Mi. 17.00 - 21.00 Uhr  
Fr. 17.30 - 19.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21

Email: [Post@LJC-Luebeck.de](mailto:Post@LJC-Luebeck.de)

Internet: [www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Stand: Oktober 2017  
Änderungen vorbehalten