



PSV Mönchengladbach  
Abteilung Kendo  
Philipp Tran

06. September 2021  
4. Fassung, überarbeitet 26.09.2021

## Trainingsplan fürs Probetraining

Systematische Einführung ins Kendo Training über vier Trainingseinheiten

**Das Konzept des Kendo** besteht darin, den menschlichen Charakter durch die Anwendung der Prinzipien des Katana (Schwert) zu disziplinieren.

**Der Zweck Kendo zu praktizieren ist:**

Körper und Geist zu formen,  
einen starken Geist zu kultivieren,  
und durch richtiges und straffes Training,  
nach Verbesserung in der Kendo-Kunst zu streben,  
menschliche Höflichkeit und Ehre zu schätzen,  
mit Anderen aufrichtig umzugehen,  
und für immer die Kultivierung seiner selbst zu verfolgen.  
Dadurch wird man in der Lage sein:  
Sein Land und seine Gesellschaft zu lieben,  
zur Entwicklung der Kultur beitragen,  
und Frieden und Wohlstand unter allen Völkern zu fördern.

(All Japan Kendo Federation, 1975)

Auf den folgenden Seiten soll in **vier Trainingseinheiten (TE) zu je 120 min** kleinschrittig und systematisch interessierten Beginnern ein Überblick zu den technischen Aspekten beim Kendo Training geboten werden.

Dabei sollen im Rahmen des Probetrainings sowohl die **korrekten Bewegungsabläufe** einstudiert werden, als auch die Sinnhaftigkeit hinter jeder Bewegung. Ferner sollen während der praktischen Übungen die **philosophischen und kulturellen Aspekte** nähergebracht werden.

Im Nachfolgenden werden progressiv aufeinander aufbauende Übungen vorgestellt. Alle Übungen sollen dabei je **zweimal vorgeführt** werden. Einmal im vollen Tempo und einmal wie es von Beginnern ausgeführt aussehen sollte. Vermittelt werden sollen die **fundamentalen Grundbewegungen** (kihon dosa) mit besonderem Fokus auf große und korrekte Bewegungen frei von körperlicher Spannung in einem moderaten Tempo.

Die Übungen können nach eigenem Ermessen erläutert werden, die Stichpunkte dazu dienen zur Orientierung und sind als zusätzliche Strukturierungshilfe gedacht.

Dabei sind die Lernziele für jede TE immer klar benannt. Das **Hauptlernziel** (fett hervorgehoben) sollen die Teilnehmer am Trainingsende selbstständig ausführen können. **Intermediäre Lernziele** sind dabei immer Teilaspekte des Hauptlernziels und sollen immer wieder in dessen Kontext gebracht werden.

Nach den vier TE sollen die Teilnehmer **grundlegende theoretische und praktische Kenntnisse** in Reiho und den Grundtechniken mit Shinai und Bokuto erhalten haben, sodass ein gemeinsames Training mit fortgeschrittenen Kendo Praktizierenden möglich ist.

Im **Anhang** ist eine komplette chronologische Übersicht zur Dokumentation der Fortschritte aufgeführt. Es wurde bewusst keine Zeitvorgabe für die Übungsdauer angegeben, dies ist je nach Lernfähigkeit anzupassen. Idealerweise sollen die vorgestellten Grundübungen *mindestens* bis Erlangen des 6. Kyu fortgeführt werden und beinhalten darüber hinaus fortgeschrittenere Übungen, die nicht in den ersten 4 TE trainiert wurden.

**Literatur:** All Japan Kendo Federation (2011). *The Official Guide for Kendo Instruction*. Shushansha

# Trainingseinheit 1

## Lernziele

- Shinai
- Reiho
- Chudan no Kamae
- **Ashi Sabaki**

## Übungen

### 1. Kendo

Kurze Vorstellung des PSV und was Kendo ist. Kendo als **Budo** und lebenslanger Weg. Historisch entstanden über mehrere Jahrhunderte seit der Herstellung des Nihon-to. Vollkontaktsport erst seit dem 18. Jahrhundert als Bogu und Shinai eingeführt wurden. Heute Wettkampfsport mit kultureller Signifikanz.

### 2. Shinai

Aufbau erläutern, Shinai als Repräsentation des Nihon-to, **Ki-Ken-Tai-Ichi** als Trainingsziel

### 3. Reiho

Respekt und Etikette als generelle geistige Einstellung findet Ausdruck in der Verbeugung

**Ritsurei** Verbeugung aus der Hüfte mit Augenkontakt im 15° Winkel zum Partner, zum Dojo 30°

**Zarei** Verbeugung aus Seiza, beide Hände berühren gleichzeitig den Boden in einem Dreieck

**Seiza** richtiges Sitzen in aufrechter Position, Hinsetzen und Aufstehen üben ohne aufstützen

**Seiretsu** (Chakuza, Mokuso, Mokuso Yame, Shomen ni Rei, Sensei ni Rei, Otagai ni Rei)

**Angrüßen und Abgrüßen** (Sageto, Ritsu-Rei, Taito, Sonkyo)

### 4. Chudan no Kamae

Shinai greifen linke Hand führt, rechte Hand stabilisiert, von oben greifen, Kraft auf kleine Finger

Fußstellung Füße parallel, linke Ferse hoch, eine Fußlänge auseinander, Gewichtung der Füße

### 5. Ashi Sabaki

Gemeinsames Aufwärmen und Dehnen

Fußarbeit im eigenen Tempo, vorwärts und rückwärts, verschiedene Variationen zunächst ohne Shinai mit Händen in Kamae Position, später mit Shinai im Kamae

generelle Hinweise

- Kamae Stellung korrigieren: auf parallele Füße, Shinai Griff, aufrechte Haltung achten
- Bewegung soll horizontal nach vorn gehen und ohne auf und ab des Körpers
- Shinai soll möglichst im Kamae bleiben, ohne hin und her zu schwingen

**Suri Ashi** ohne Shinai, zunächst mit Ayumi Ashi, dient nur zur Einführung

**Okuri Ashi** Fumikiri und Hikitsuke

**ohne Shinai** im Kamae vorwärts und rückwärts

**mit Shinai** im Kamae vorwärts und rückwärts

**Fumikomi** Hüfte benutzen, Knie anheben, Fußsohle und nicht die Ferse soll aufkommen

**ohne Shinai**

- Ausfallschritt mit Fumikomi
- Ausfallschritt mit Fumikomi gefolgt von Okuri Ashi

## Trainingseinheit 2

### Lernziele

- Ashi Sabaki
- **Sankyodo Shomen Uchi**
- **Nikyodo Shomen Uchi**

### Übungen

#### 1. Ashi Sabaki

Festigung der Fußarbeit aus der letzten TE nach selbständigem Dehnen und Aufwärmen

#### Wiederholung Reiho und Kamae

##### Okuri Ashi

**ohne Shinai** im Kamae

- vorwärts und rückwärts
- Richtungswechsel auf Ansage
- Linienläufe
- mit großen, weiten Schritten
- mit kleinen, schnellen Schritten

**mit Shinai** im Kamae

- vorwärts und rückwärts
- partnerweise in Chudan und aus Shokujin no Maai vorwärts und rückwärts
- partnerweise in Chudan und mit Kensaki an Kensaki vorwärts und rückwärts
- partnerweise nur vorwärts: einer hält das Shinai des Anderen auf Bachnabelhöhe fest, Partner drückt mit dem linken Fuß und der Hüfte nach vorne

##### Fumikomi

**ohne Shinai** im Kamae

- Ausfallschritt mit Fumikomi
- Ausfallschritt mit Fumikomi gefolgt von Okuri Ashi
- Vorwärts Okuri Ashi, Fumikomi auf den Linien
- Vorwärts Okuri Ashi, Fumikomi auf Ansage

#### 2. Sankyodo Shomen Suburi

Ichi: Ausholen mit den Schultern, Ni: Shomen Uchi mit Schritt nach vorne, San: Schritt zurück ins Kamae

##### Vorübung ohne Shinai

**Ausholbewegung**      Schultermuskeln benutzen, Spitze nicht fallen lassen, schneiden nicht hacken

**Datotsubu**      Trefferfläche mit Monouchi des Shinai

**Datotsubui**      Trefferfläche auf der Rüstung

**Ippon**      Kriterien für einen gültigen Schlag, Kiai, Hassei, Ki-Ken-Tai-Ichi, Zanshin, Sutemi

#### 3. Nikyodo Shomen Suburi

Ichi: Ausholen, Ni: Shomen Uchi mit Schritt nach vorne

Ichi: Ausholen, Ni: Shomen Uchi mit Schritt nach hinten

##### Vorübung ohne Shinai

## Trainingseinheit 3

### Lernziele

- Ashi Sabaki
- Shomen Uchi
- **Kirikaeshi ohne Abwehr**

### Übungen

#### 1. Ashi Sabaki

##### Okuri Ashi

**ohne Shinai** im Kamae

- vorwärts und rückwärts
- Linienläufe

**mit Shinai** im Kamae

- vorwärts und rückwärts
- Linienläufe

##### Fumikomi

**ohne Shinai** im Kamae

- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung
- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung gefolgt von Okuri Ashi

**mit Shinai** im Kamae

- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung
- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung gefolgt von Okuri Ashi

#### 2. Shomen Uchi

zuerst **ohne, dann mit Shinai**

Nikyodo Shomen Suburi vorwärts mit Fumikomi

Nikyodo Shomen Suburi vorwärts mit Fumikomi gefolgt von Suri Ashi

mit Shinai, zusammen **mit einem Partner**

Shomen Uchi aus Toma, dann Kiai, ins Issoku-Itto, Schlag mit Fumikomi, durchlaufen und umdrehen

Renzoku Shomen Uchi auf den Linien

Renzoku Shomen Uchi auf Ansage

Uchikomi mit fünf Shomen Uchi aus Toma in einem Atemzug

#### 3. Kirikaeshi ohne Abwehr

zuerst nur Fußarbeit ohne Shinai

anschließend Fußarbeit und Schlagbewegung ohne Shinai

Nikyodo Sayumen Uchi

Langsames Kirikaeshi ohne Abwehr mit großen Bewegungen und durchgehender Spannung

## Trainingseinheit 4

### Lernziele

- Ashi Sabaki
- Wiederholung
- Bokuto
- **Kihon 1 aus Bokuto ni Yoru Kihon Waza Keiko Ho**

### Übungen

#### 1. Ashi Sabaki

##### Okuri Ashi

mit Shinai im Kamae

- vorwärts und rückwärts
- Linienläufe

##### Fumikomi

mit Shinai im Kamae

- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung
- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung gefolgt von Okuri Ashi

#### 2. Wiederholung

Reiho und Kamae

Shomen Uchi

Kirikaeshi ohne Abwehr

#### 3. Bokuto

Aufbau erläutern, Vergleich zum Shinai, in der Kata Maai, Hasuji, Seme, Zanshin üben

#### 4. Kihon 1 aus Bokuto ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho

Reiho in der Kata, Sinn und Zweck der Kata, Vergleich Kihon und Nihon Kata, Unterschied Shinai Kendo

Schläge sollen groß und mit durchgehender Spannung ausgeführt werden

**Vorübung:** Seme spüren und Gelegenheit sehen, mit einem Fortgeschrittenen zusammen

Kihon Ichi, Ippon Uchi no Waza

Shomen wie Nikyodo Shomen Uchi auszuführen, Höhe der Hände und Schnitttiefe beachten

Kote Ausholbewegung wie Nikyodo Shomen Uchi, Bokuto nach Schnitt parallel zum Boden

Do Ausholbewegung wie Nikyodo Shomen Uchi, Bokuto mit Handgelenken eindrehen

Tsuki Ellbogen durchdrücken, mit der Hüfte nach vorne stechen

#### Kihon 1 mit Bokuto und anschließend Shinai

## Trainingseinheiten bis zur Rüstung

Für das weitere Training sollen bis zum Anlegen der Rüstung die Schlagtechnik sowie die Fußarbeit weiter trainiert werden. Nach der Einführung ins Kendo während der vorangegangenen vier Trainingseinheiten, soll im weiteren Training nun **fortgeschrittene Übungen** ausgeführt werden.

Im nachfolgenden sind in **progressiver Reihenfolge** dazu Übungen aufgeführt. Vorgeschlagen wird, die folgenden TE zunächst mit Fußarbeit zu beginnen, dann die Schlagtechnik zu üben, Kombinationsübungen zwischen Fußarbeit und Schlagtechnik und schließlich das **Gelernte an einem Rüstungsträger umzusetzen**.

Alle bisherigen Übungen können und sollen im Trainingsverlauf weiter einstudiert werden.

### Übungen für Fußarbeit

Lernziele: Fumikiri und Hikitsuke, Fumikomi, Suri-Ashi

1. Vorübung zu Fumikiri – **Abdrücken spüren**  
Gegenüber zur Wand, beide Hände an der Wand, Füße in Kamae-Stellung, rechtes Bein schwebt leicht über den Boden, Körpergewicht auf dem linken Bein, Abdrücken mit dem linken Bein
2. Fumikiri – **Balancieren beim Abdrücken**  
Seitlich zur Wand, eine Hand an der Wand, Füße in Kamae-Stellung, rechtes Bein schwebt leicht über den Boden, Körpergewicht auf dem linken Bein, Abdrücken mit dem linken Bein, rechtes Bein Suri Ashi nach vorn
3. Fumikiri und Hikitsuke – **Vowärtsbewegung**  
Kamae Stellung ohne Shinai, rechtes Bein schwebt leicht über Boden, Abdrücken mit dem linken Bein nach vorne, Landung ebenfalls auf dem linken Bein
4. Fumikomi und Suri Ashi – **gerade Haltung**  
Verwendbar bei allen bisherigen Übungen, zusätzlich zur Übung ein Shinai quer zwischen den Armen hinter dem Rücken auf Steißbeinhöhe klemmen

### Übungen für Schlagtechnik

Lernziele: Tenouchi, Ausholbewegung

1. Vorübung zu Tenouchi – **nicht zu fest schlagen**  
Partner hält Shinai quer auf Kote-Höhe; beim Ausholen Kamae halten, beim Schlagen Shinai nur fallen lassen, ausprobieren mit unterschiedlicher Geschwindigkeit
2. Tenouchi – **Spitze nach vorne bringen**  
Pappbecher auf Kissaki setzen, normales Shomen Uchi ausführen, Pappbecher weit fliegen lassen
3. Tenouchi – **Hände isoliert**  
Shinai in einer Hand halten, Arm möglichst stillhalten, Spitze im 90° Winkel auf und ab bewegen
4. Tenouchi – **Hände zusammen**  
Partner hält Shinai quer auf Men-Höhe; normales Shomen-Uchi mit Fokus auf Tenouchi

### Kombinationsübungen

Lernziele: Ki-Ken-Tai-Ichi, Men und Do Kirikaeshi, Motodachi Abwehr

- **Oikomi Men**
- **Oikomi Kote-Men**
- **Oikomi Kote-Men-Do**
- **Normales Shomen-Uchi**
- **Kirikaeshi**

## Übungsübersicht TE 1-4

**Suri Ashi** ohne Shinai, zunächst mit Ayumi Ashi, dient nur zur Einführung

### **Okuri Ashi**

**ohne und mit Shinai** im Kamae

- vorwärts und rückwärts
- Richtungswechsel auf Ansage
- Linienläufe
- mit großen, weiten Schritten
- mit kleinen, schnellen Schritten

#### **partnerweise**

- partnerweise in Chudan und aus Shokujin no Maai vorwärts und rückwärts
- partnerweise in Chudan und mit Kensaki an Kensaki vorwärts und rückwärts
- nur vorwärts: einer hält das Shinai des Anderen auf Bauchnabelhöhe fest, Partner drückt mit dem linken Fuß und der Hüfte nach vorne

### **Fumikomi**

**ohne Shinai** im Kamae

- Ausfallschritt mit Fumikomi
- Ausfallschritt mit Fumikomi gefolgt von Okuri Ashi
- Vorwärts Okuri Ashi, Fumikomi auf den Linien
- Vorwärts Okuri Ashi, Fumikomi auf Ansage
- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung
- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung gefolgt von Okuri Ashi

**mit Shinai** im Kamae

- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung
- Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung gefolgt von Okuri Ashi

### **Sankyodo Shomen Suburi**

Vorübung **ohne Shinai, dann mit Shinai**

### **Nikyodo Shomen Suburi**

Vorübung **ohne Shinai, dann mit Shinai**

### **Shomen Uchi**

Vorübung **ohne Shinai, dann mit Shinai**

#### **alleine**

- Nikyodo Shomen Suburi vorwärts mit Fumikomi
- Nikyodo Shomen Suburi vorwärts mit Fumikomi gefolgt von Okuri Ashi

#### **partnerweise**

- Renzoku Shomen Uchi auf den Linien
- Renzoku Shomen Uchi auf Ansage
- Shomen Uchi aus Toma, dann Kiai, ins Issoku-Itto, Schlag mit Fumikomi, durchlaufen und umdrehen
- Uchikomi mit fünf Shomen Uchi aus Toma in einem Atemzug

### **Kirikaeshi ohne Abwehr**

1. nur Fußarbeit ohne Shinai
2. Fußarbeit und Schlagbewegung ohne Shinai
3. Nikyodo Sayumen Uchi isoliert üben
4. Langsames Kirikaeshi ohne Abwehr mit übertrieben großen Bewegungen

### **Kihon 1 aus Bokuto ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho**

Mit **Bokuto** und anschließend mit **Shinai**

# Übungsprotokoll fürs Probetraining

Name:

In der TE Geübtes bitte abhaken und bei Bedarf in den vorgegebenen Feldern kommentieren. Zusätzlich zu den Übungen der ersten 4 TE sind fortgeschrittenere Übungen bis zum 5. Kyu aufgeführt.

TE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Trainer																								
Datum																								

Kendo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Konzept																								
Zweck																								
Geisteshaltung																								

Ausrüstung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Shinai																								
Bokuto																								
Hakama Gi																								
Bogu																								

Reiho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ritsu-rei																								
Za-rei																								
Seiza																								
Seiretsu																								

Kamae	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Shizentai																								
Kamae-kata																								
Chudan																								
Osame-kata																								
Sonkyo																								

## Zusätzliches

--

# Ashi Sabaki

alle weiteren Übungen sind zunächst ohne und anschließend mit Shinai auszuführen

<b>Suri Ashi</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
mit Ayumi Ashi schleichend																									
mit Ayumi Ashi gehend																									

<b>Okuri Ashi</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
abdrücken an der Wand																									
ein Schritt, stoppen																									
zwei Schritte, stoppen																									
drei Schritte, stoppen																									
flüssig eine Bahn durch																									
mit großen, weiten Schritten																									
mit kleinen, schnellen Schritten																									
vorwärts und rückwärts																									
Linienläufe mit umdrehen																									
Richtungswechsel Linienläufe																									
Richtungswechsel auf Ansage																									
partnerweise in Chudan und aus Shokujin no Maai vorwärts und rückwärts																									
partnerweise in Chudan und mit Kensaki an Kensaki vorwärts und rückwärts																									

<b>Fumikomi</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
auf dem linken Fuß springend Bahn durchlaufen																									
Ausfallschritt mit Fumikomi																									
Ausfallschritt mit Fumikomi gefolgt von Okuri Ashi																									
Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung																									
Ausfallschritt mit Fumikomi und Schlagbewegung gefolgt von Okuri Ashi																									
Vorwärts Okuri Ashi, Fumikomi auf den Linien																									
Vorwärts Okuri Ashi, Fumikomi auf Ansage																									
Fumikomi zu Kote-Men ohne Schlagbewegung																									

<b>Sonstiges</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Mae, Ato, Migi, Hidari auf Ansage mit Okuri Ashi																									
Seitwärts nach links und rechts mit Okuri Ashi																									
Kreis im und gegen Uhrzeigersinn mit Okuri Ashi																									

## Zusätzliches

<b>Suburi</b> <input type="checkbox"/> zunächst ohne und anschließend mit Shinai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Sankyodo Shomen Uchi																								
Nikyodo Shomen Uchi																								
Sankyodo Sayumen Uchi																								
Nikyodo Sayumen Uchi																								
Nikyodo Joge-Buri																								
Nikyodo Naname-Buri																								

<b>Shomen-Uchi</b> <input type="checkbox"/> zunächst ohne und anschließend mit Shinai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Nikyodo Shomen Uchi vorwärts mit Fumikomi																								
Nikyodo Shomen Uchi vorwärts mit Fumikomi gefolgt von Okuri Ashi																								
Renzoku Shomen Uchi mit Fumikomi auf den Linien																								
Renzoku Shomen Uchi mit Fumikomi auf Ansage																								
normal (Toma - Kiai - Issoku Itto - Schlag - durchlaufen und umdrehen)																								
Oikomi Shomen Uchi vorwärts und rückwärts																								

<b>Kirikaeshi</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
nur Fußarbeit ohne Shinai																								
Fußarbeit und Schlagbewegung ohne Shinai																								
Atemtechnik mit Fußarbeit und Schlagbewegung ohne Shinai																								
Nikyodo Sayumen Uchi auf der Stelle springend																								
langsames Kirikaeshi mit großen Schlagbewegungen																								
Abwehr von Kirikaeshi																								
Do Kirikaeshi																								

<b>Uchikomi</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
5 x Men aus Toma in einem Atemzug																								
2 x Men // 2 x Kote-Men // 2 x Kote-Do // 1 x Men																								
2 x Men // 2 x Kote-Men // 2 x Kote-Men-Do // 1 x Men																								

<b>Bokuto ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Kihon 1 mit Bokuto																								
Kihon 1 mit Shinai																								
Kihon 2 mit Bokuto und Shinai																								
Kihon 3 mit Bokuto und Shinai																								

**Zusätzliches**