

**Protokoll zum Vortrag von Yoshimura Tetsuo (Kendo 8. Dan Kyoshi)
beim 18. Süddeutschen Neujahrstraining 2009
Thema: Wichtige Punkte für die Qualität des Trainerdaseins**

- Die Alljapanische Kendoföderation hat ein neues Buch für Lehrwesen im Kendo herausgebracht.
- Ein bereits früher existierendes ähnliches Lehrbuch für Kinder wurde dabei als Vorlage benutzt und somit auch als Standardwerk für Erwachsene erklärt.
- Hierin gibt es ein Kapitel über die Anforderungen an Kendotrainer, welches besagt: Der Trainer soll im Kendo sowie in der Gestaltung des Trainings versuchen sich mit seinen Schülern weiterzuentwickeln, nicht nur im Kendo selbst, sondern auch als Mensch, das ist das erklärte Ziel des Trainings und des Kendo (siehe im Anhang „The Concept of Kendo“)

Geschichtlicher Hintergrund und Entwicklung

Kendo wie wir es heute kennen hat sich aus einer langen Geschichte aus der Kriegsvorgangeneit Japans entwickelt.

1750 haben sich Rüstung und Shinai entwickelt, welche beim Trainieren für eine größere Sicherheit sorgten.

Es entwickelte sich eine andere Idee, weg vom Töten mit Waffen, hin zum Üben mit Trainingsgerät. Zu dieser Zeit wurden sich erstmals Gedanken über Trainingsmethodik nachgedacht.

Shuusaku Chiba war einer der ersten der sich darüber Gedanken gemacht hat. Sasaburo Takano entwickelte diese Ideen weiter und formte daraus 50 Regeln der Trainingsmethodik.

Nach dem 2. Weltkrieg war Kendo über 7 Jahre hinweg verboten. Erst als danach das Training wieder aufgenommen wurde, wurden Shikake- und Oji-Techniken als solche definiert und leiteten eine neue Ära des Kendo ein.

1952 wurde dann die Alljapanische Kendoföderation (ZenKenRen) gegründet, welche vor allem

- Kendo mit sportlichen Ideen weiterführte
- Den Wettkampf in den Mittelpunkt des Trainings stellten.

Letzteres führte zu einer Verschlechterung der technischen Fähigkeiten der Kämpfer, weshalb 1975 diese Auffassung revidiert und Budo als solches neu definiert wurde. Ergebnis war „Die Theorie des Kendo“ (Kendo no Riai) und wurde 2007 dann um noch einen weiteren Punkt der „Haltung des Lehrers“, erweitert.

Protokolliert und niedergeschrieben von Sascha Schullecke

Anmerkung: der Inhalt der Lehrbuchkapitel bezieht sich nicht nur auf das Buch selber, sondern auch auf die Ausführungen von Yoshimura-Sensei während des Vortrages!

Inhalt des Lehrbuches

Wichtige Punkte zum Kendotrainer und seiner Ausübung:

- Korrektes Kendo

Da Kendo sich aus dem Schwertkampf entwickelt hat, soll man sein Shinai korrekt behandeln, nämlich genau so wie man ein Schwert behandeln würde.

- Reiho

Der Trainer soll versuchen, sein Gegenüber zu respektieren und die korrekte innere Haltung (Yutaka na Kokoro: reiches/ergiebiges Herz (Seele/Verstand)) weiterzugeben und im Gegenzug ebenso selbes empfangen.

- Lebenslanges Kendo

Man muss versuchen gegenseitig voneinander zu lernen und für Sicherheit im Kendo sorgen, damit man Kendo lebenslang ausüben kann.

Verhalten des Trainers

1. Der Trainer soll versuchen sich selbst auch zu trainieren.
2. Der Trainer soll mit Liebe und Leidenschaft Leute trainieren.
3. Der Trainer muss imstande sein mit den Trainierenden zusammen etwas zu erreichen.

Gestaltung des Trainings / Trainingsinhalt

Das Training sollte mit der *Grundtechnik* beginnen. Danach sollte man das Miteinander beibringen.

→ *Moriji Mochida (letzter 10. Dan; 1885-1974) zufolge hat es 50 Jahre gedauert die Grundtechniken des Kendo zu erlernen. Erst von da an konnte er sich der wahren Disziplin des Kendo widmen.*

Bei der Kihon soll auf die richtige Ausführung geachtet werden.

Bei der Ausführung der Shikake-Waza (Angriffstechniken) aber auch der Oji-Waza (Kontertechniken) ist zuallererst ein *aktives Angreifen* des Übenden am wichtigsten.

Der Trainingsinhalt sollte sich nicht zu sehr auf den Wettkampf beschränken, jedoch auch nicht ausschließlich auf andere Dinge.

Man soll die Teilnehmer des Trainings beobachten (Alter, Fähigkeiten, Graduierung, Niveau) und das Training dementsprechend anpassen.

Protokolliert und niedergeschrieben von Sascha Schullecke

Anmerkung: der Inhalt der Lehrbuchkapitel bezieht sich nicht nur auf das Buch selber, sondern auch auf die Ausführungen von Yoshimura-Sensei während des Vortrags!

Neben dem Training mit der Rüstung soll auch die Zen-Nihon-Kendo-Kata und die Kihon-Kata wichtig genommen werden. Es sollte also ein Gleichgewicht zwischen Training, Shiai und Kata bestehen.

Lebenslanges Kendo – Wie?

„Inoue-Sensei“ wurde 95 Jahre alt, hat bis weit über 90 Jahre Kendo trainiert und war auch in hohem Alter noch sehr stark.

Wie schaffte er das? – 3 Hauptpunkte:

- man darf niemals auf denselben Fehler 2 Mal reinfallen.
- Inoue-Sensei hat immer ein anderes/andersartiges Training gemacht
- man muss die Offenheit und den Willen selbst haben immer zu lernen und besser werden zu wollen.

Akio Hashimoto-Sensei (Nachfolger von Inoue-Sensei)

Hashimoto-Sensei war wichtig Kendo als traditionelles Kulturgut Japans zu behandeln und auch so weiterzugeben! Im Zuge dessen wird Kendo ab 2011 wieder als reguläres Unterrichtsfach auf den japanischen Mittelschulen (Junior High School) eingeführt.

Hashimoto-Senseis Ausführungen zufolge ist *starkes Kendo = elegantes Kendo*. Wenn die Eleganz im Kendo verloren geht, ist es auch kein Kulturgut mehr.

Was bedeutet elegant?

Die Körperhaltung sollte stets aufrecht sein!

Ein Angriff (Seme) sollte mit dem Gefühl ausgeführt werden, als laufe man mit dem eigenen Bauchnabel auf den Gegner auf, als ziele man mit dem eigenen rechten Fuß auf den rechten Fuß des Gegners.

Die Shinaiführung sollte mit dem Bokuto geübt werden!

Um den Gegner korrekt zu treffen, muss man diesen zuerst mit dem eigenen Seme „zerstört“ haben und dann zuschlagen. (Seme ≠ Finten)

Es besteht ein Unterschied darin, das Shinai einfach nur schnell zu bewegen und richtig scharf zu schlagen (korrekte Schwertführung; Üben mit Bokuto).

Alltägliche innere Haltung beim Kendo

Im Ji-Geiko wollen wir oft treffen, aber möglichst selber nicht getroffen werden. Dieses nicht-getroffen-werden-wollen macht aber ein eigenes Treffen unmöglich!

Deshalb sind folgende Punkte, was die innere Haltung betrifft, zu beachten:

1. Nicht zurückgehen und versuchen stets mit besseren Leuten zu trainieren.
2. Der Trainer soll sich mit den Schülern mitentwickeln.
3. Korrektes und nach der Lehre entsprechendes Kendo trainieren.
4. Wenn man korrektes Kendo trainiert, entwickelt sich auch der Mensch korrekt.

Schlusswort

Anschließend an den Vortrag und bezüglich seines Inhaltes wünscht sich Yoshimura-Sensei für die Teilnehmer des NJT und die Kendoka in Deutschland, dass alle mit Freude und Einsatz lange korrektes Kendo treiben können.

The Concept of Kendo **(Auszug auf Englisch von der Homepage der Alljapanischen Kendoföderation)**

The concept of Kendo is to discipline the human character through the application of the principles of the Katana (sword).

The Purpose of Practicing Kendo

The purpose of practicing Kendo is:

- To mold the mind and body,
- To cultivate a vigorous spirit,
- And through correct and rigid training,
- To strive for improvement in the art of Kendo,
- To hold in esteem human courtesy and honor,
- To associate with others with sincerity,
- And to forever pursue the cultivation of oneself.
- This will make one be able:
 - To love his/her country and society,
 - To contribute to the development of culture
 - And to promote peace and prosperity among all peoples.

(The Concept of Kendo was established by All Japan Kendo Federation in 1975.)

“The Mindset of Kendo Instruction” and its explanation

The Significance of the Shinai

For the correct transmission and development of Kendo, efforts should be made to teach the correct way of handling the shinai in accordance with the principles of the sword.

Kendo is a way where the individual cultivates one's mind (the self) by aiming for shin-ki-ryoku-itchi (unification of mind, spirit and technique) utilizing the shinai. The “shinai-sword” should be not only directed at one's opponent but also at the self. Thus, the primary aim of instruction is to encourage the unification of mind, body and shinai through training in this discipline.

Reiho - Etiquette

When instructing, emphasis should be placed on etiquette to encourage respect for partners, and nurture people with a dignified and humane character.

Even in competitive matches, importance is placed on upholding etiquette in Kendo. The primary emphasis should thus be placed on instruction in the spirit and forms of reiho (etiquette) so that the practitioner can develop a modest attitude to life, and realize the ideal of koken-chiai (the desire to achieve mutual understanding and betterment of humanity through Kendo.)

Lifelong Kendo

While providing instruction, students should be encouraged to apply the full measure of care to issues of safety and health, and to devote themselves to the development of their character throughout their lives.

Kendo is a “way of life” that successive generations can learn together. The prime objective of instructing Kendo is to encourage the practitioner to discover and define their way in life through training in the techniques of Kendo. Thus, the practitioner will be able to develop a rich outlook on life and be able to put the culture of Kendo into use, thereby benefitting from its value in their daily lives through increased social vigour.

March 14, 2007

All Japan Kendo Federation

* Translation of ‘Kendo Shido no Kokoro Gamae (The Mindset of Kendo Instruction)’ and its explanation in Japanese

Protokolliert und niedergeschrieben von Sascha Schullecke

Anmerkung: der Inhalt der Lehrbuchkapitel bezieht sich nicht nur auf das Buch selber, sondern auch auf die Ausführungen von Yoshimura-Sensei während des Vortrags!