

Bokutô ni yoru Kendô-kihon-waza Keiko-hô

Kendô Grundtechnik-Übungen mit dem Bokutô

(Aufzeichnungen vom Frauenlehrgang des DKenB 2003 mit Satô Rie, 7. Dan Kyoshi, von Sigrun Caspary)

Kihon 1	Ippon-uchi no waza	(Sho)men, kote, dô (migi-dô), tsuki
Kihon 2	Ni-san-dan no waza	Kote -> men
Kihon 3	Harai-waza	Harai-men (omote)
Kihon 4	Hiki-waza	Hiki-dô (migi-dô)
Kihon 5	Nuki-waza	Men-nuki-dô (migi-dô)
Kihon 6	Suriage-waza	Kote-suriage-men (ura)
Kihon 7	Debana-waza	Debana-kote
Kihon 8	Kaeshi-waza	Men-kaeshi-dô
Kihon 9	Uchiotoshi-waza	Dô (migi-dô) uchiotoshi-men

Grundsätzliches:

Ziel der Kata ist es, seinen eigenen Abstand zu überprüfen bzw. mit dem Bokutô zu üben. Die beiden Ausübenden heißen „motodachi“ und „kakarite“, sind also „gleichwertig“ und nicht in der Rollenverteilung Lehrer (uchidachi) und Schüler (shidachi) wie bei der Nihon-Kendô-Kata

Angrüßen und Abgrüßen wie bei der Nihon-Kendô-Kata, Angrüßen in neun Schritten

Abstand, vor den einzelnen Formen drei Schritte aufeinander zu und danach Auflösen und fünfeinhalb Schritte zurück

Angesagt werden die Trefferflächen von beiden Seiten, wenn sie schlagen (men, kote, do, tsuki), und nicht „ya“ und „to“

Zu Beginn der Kata treten beide in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand (Issoku-ittô-no-ma'ai), am Ende trennen sie sich aus dem Yokote, der Abstand, an denen die abgeflachten Seite der Bokutô-Spitzen sich berühren.

Nach dem Schlag folgt ein Zanshin, bei dem der Kakarite mit einem einen Schritt den Abstand nach dem Schlag vergrößert (meist in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand) und bedroht mit der Bokutô-Spitze die Kehle des Motodachi – erst danach kommt der Yokote-Abstand, Auflösen etc.

Kihon 1: Drei Schritte vor in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Motodachi gibt mit einer kleinen Bewegung nach rechts außen sein Men frei und Kakarite schlägt in dem Moment Shômen, geht einen Schritt zurück, nimmt dabei die Spitze auf Höhe Kehle des Motodachi, geht dann in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand zurück, Motodachi gibt mit einer kleinen Bewegung sein Kote nach links oben frei und Kakarite schlägt in dem Moment Kote, Zanshin, Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Motodachi gibt Dô frei, indem er die Arme zum Jôdan hebt, und Kakarite schlägt Dô, Zanshin, Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Kakarite geht einen kleinen Schritt zurück, Motodachi gibt nach rechts außen Tsuki frei und Kakarite sticht Tsuki, geht einen Schritt zurück in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, dann erst nimmt der Motodachi sein Bokutô in die Mitte zurück und mit einem Schritt gehen beide in den Yokote-Abstand bzw. in die Mitte zurück, Auflösen.

Kihon 2: Beide gehen vor in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Motodachi gibt Kote nach links und dann Men nach rechts frei, Kakarite schlägt beide Trefferflächen geht dann zurück in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand zum Zanshin und einen weiteren Schritt in den Yokote-Abstand, Auflösen.

Kihon 3: Drei Schritte vor in Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Kakarite macht in der Ausholbewegung ein Harai (omote oder von links) und schlägt dann mit einem Schritt vorwärts men, Motodachi bleibt stehen, Kakarite geht einen Schritt zurück in seinen Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand zum Zanshin, einen weiteren Schritt zurück in den Yokote, Auflösen.

Kihon 4: Drei Schritte vor in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Kakarite geht einen Schritt vor und schlägt men, Motodachi wehrt mit dem linken Shinogi ab indem er beide Arme etwas anhebt, dann gehen beide einen kleinen Schritt aufeinander zu in das korrekte Tsuba-zeriai, Kakarite drückt die gegnerische Tsuba nach unten, Motodachi nimmt in der Gegenbewegung die Hände wieder höher und gibt somit das Dô frei, das Kakarite nun mit einem Schritt diagonal rechts zurück schlägt, Kakarite geht diagonal zurück in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand als Zanshin, beide in den Yokote bzw. die Mitte, Auflösen.

Kihon 5: Drei Schritte vor in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Kakarite schlägt in die Ausholbewegung des Motodachi zum Men dessen dadurch frei werdendes Dô, geht dann diagonal zurück in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand (Zanshin) und wieder nach links zur Mitte in den Yokote, Auflösen.

Kihon 6: Beide gehen drei Schritte vor in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Motodachi schlägt mit einem kleinen Schritt vorwärts klein Kote, Kakarite wehrt mit Suriage ab und schlägt mit einem kleinen Schritt vor Shômen, geht einen kleinen Schritt zurück in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, dabei Spitze auf Höhe Kehle des Motodachi, beide gehen zurück zur Mitte in den Yokote, Auflösen.

Kihon 7: Beide gehen drei Schritte vor in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Motodachi macht nur eine kleine Bewegung zum Men, in diesem Moment schlägt Kakarite auch schon Debana-kote, geht danach einen Schritt zurück mit Spitze auf Kehle in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, beide zurück in Mitte bzw. Yokote, Auflösen.

Kihon 8: Beide gehen drei Schritte vor in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Motodachi geht einen Schritt vor und schlägt Men, Kakarite wehrt in einer flüssigen Bewegung (Ein-Takt-Schlag) mit seinem linken Shinogi ab mit Kaeshi und schlägt das Migi-dô, geht dann einen Schritt zurück in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, dann gehen beide in die Mitte zurück bzw. Yokote, Auflösen.

Kihon 9: Beide gehen drei Schritte vor in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, Motodachi geht gerade einen Schritt vor und schlägt Migi-dô, Kakarite wehrt mit einem Schritt nach links hinten den Dô-Schlag mit Uchi-otoshi ab und kontert mit Men, geht dann zurück zum Zanshin in den Ein-Schritt-ein-Schlag-Abstand, beide dann zurück in die Mitte bzw. Yokote, Abgrüßen in Sonkyo, Auflösen, Ritsurei (wie bei der Kata).