Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 84 (1991)

Artikel: Sport ohne Grenzen : Kendo
Autor: Pieth, Fritz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989299

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

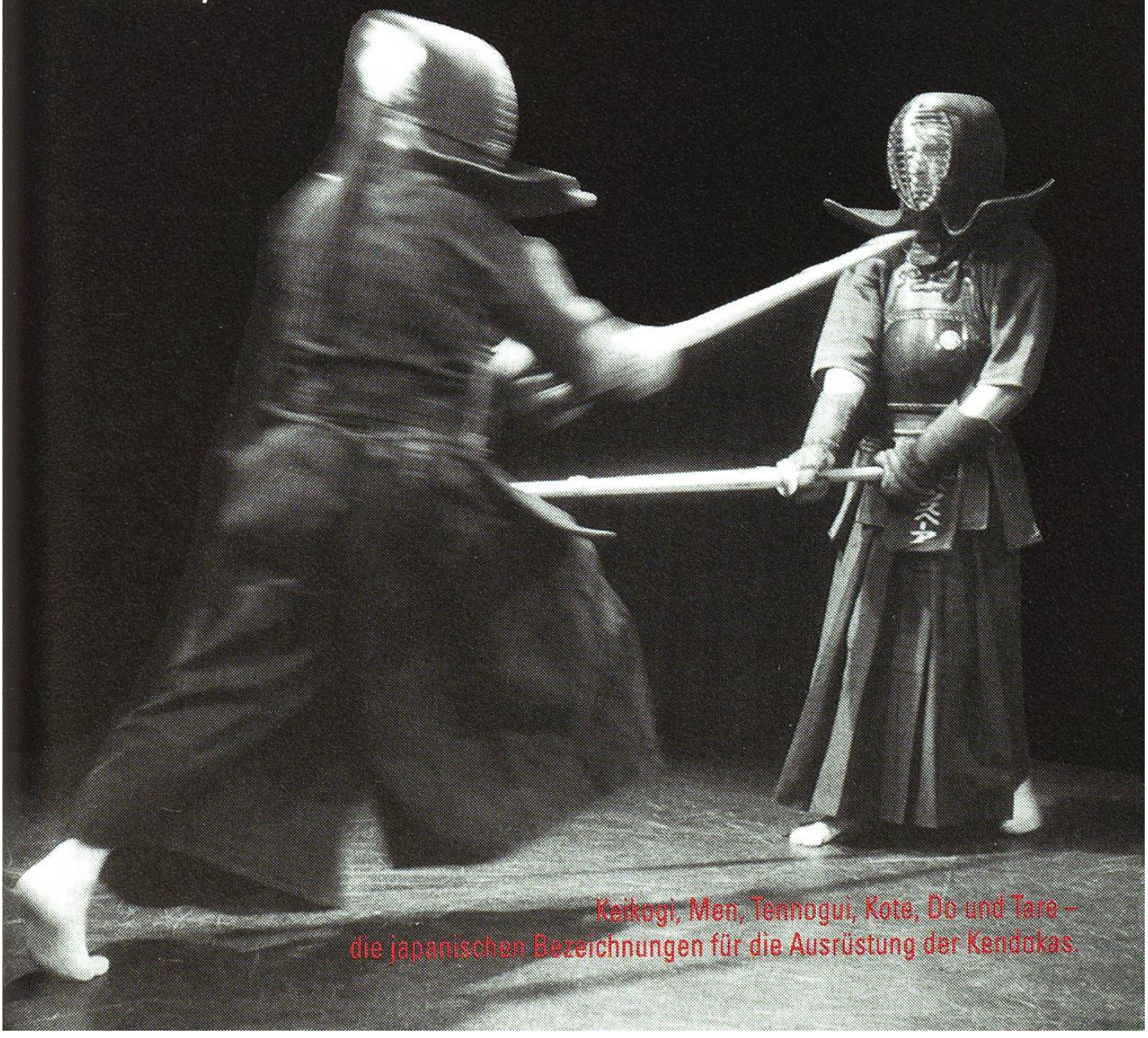
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport ohne Grenzen: Kendo

Der Sport kennt keine Grenzen. Natürlich lässt sich der Ursprung einer Sportart manchmal in einem Land oder einer Gegend finden, werden Sportarten in bestimmten Ländern und Gegenden häufiger gespielt als in anderen (zum Beispiel Boccia im Tessin häufiger als in der Deutschschweiz).



Keikogi, Men, Tennogui, Kote, Do und Tare – die japanischen Bezeichnungen für die Ausrüstung der Kendokas.

Es gibt ausgesprochene National- und Regionalsportarten wie das Hornussen in der Schweiz und vor allem im Kanton Bern. Man kann sich hornussende Japaner schlecht vorstellen. Aber warum eigentlich? Schliesslich wird in der Schweiz auch Karate, Judo und Kendo betrieben.

Kendo – Weg des Schwerts – ist eine traditionelle Kampfart Japans, die heute als moderner Wettkampfsport ausgeübt wird. An Stelle des Schwertes verwendet man nun aber eine Matchwaffe aus Kunststoff oder Bambus.

Die Theorien, Techniken und Trainingsmethoden des Kendo wurden durch Jahrhunderte hindurch überliefert. Auch heute noch hat Kendo in Japan eine grosse Popularität und wird von beiden Geschlechtern mit Begeisterung ausgeübt. Kendo gehört in Japan zum regulären Lehrplan an Schulen und Universitäten und hat sich in den letzten 20 Jahren über die ganze Welt verbreitet. Jährlich finden Europa- und alle drei Jahre Weltmeisterschaften statt.

Körper- und Geistesschulung

Obwohl Kendo ursprünglich aus der Kriegskunst der Samurai stammt, liegt sein Wert nicht in der Selbstverteidigung, sondern in der Körper- und Geistesschulung. Ein Wettkampf beginnt in der Mitte der 10 × 11 Meter grossen Kampffläche, die mit einem Kreuz markiert ist. Die Kämpfer befinden sich in hokkender Position, damit sie beide etwa gleich gross sind und so die gleiche Ausgangslage haben. Die Spitzen ihrer Matchwaffen kreuzen sich dabei.

Die Kämpfer tragen eine gepolsterte Fechtjacke (Keikogi), eine Maske (Men) und darunter ein Schweiss-

tuch (Tennogui), dazu Handschuhe (Kote), einen Ober- (Do) und einen Unterkörperschutz (Tare).

Die Kampfdauer beträgt drei oder fünf Minuten, eine Verlängerung ist möglich. Überwacht wird der Kampf von insgesamt drei Schiedsrichtern, einem Chefschiedsrichter und zwei Assistenten, die aber alle die gleichen Kompetenzen zum Punktevergeben haben. Jeder dieser Schiedsrichter hat ein rotes und ein weisses Fähnchen, mit dem er anzeigt, ob der «rote» oder «weisse» Spieler einen Punkt gemacht hat. Die Kämpfer sind denn auch mit einem roten bzw. weissen Bändel auf dem Rücken gekennzeichnet.

Obwohl Kendo ursprünglich aus der Kriegskunst der Samurai stammt, liegt sein Wert heute in der Körper- und Geistesschulung.

Wer gewinnt?

Zu Punkten führen *Hieb* oder *Stich.* Als gültige Hiebe werden nur solche gepunktet, die mit dem vorderen Drittel der Matchwaffe ausgeführt werden. Der Stich muss, wie es die Bezeichnung ja auch nahelegt, mit der Spitze ausgeführt werden. Als Trefferfläche gelten die Fechtmaske oben, die linke und rechte Seite des Oberkörperschutzes, der rechte Vorderarm. Die Matchwaffe wird mit beiden Händen gehalten, wobei die rechte Hand weiter weg vom Körper auf der Waffe liegt. Gewinner ist der, der zuerst zwei Punkte erzielt oder am Ende des Kampfes die höhere Punktezahl hat. Bei einer Verlängerung gewinnt, wer zuerst eine Wertung erreicht. Es gibt auch Mannschaftswettkämpfe (5er-Mannschaften). Hier gewinnt jene Mannschaft, die die meisten Siege aus Einzelkämpfen hat (es kämpfen also auch hier immer nur zwei Kendokas miteinander).

Zu Punkten führen Hieb und Stich.

Trainingsarten

Mit Kendo anfangen kann man im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren. Um Kendo zu lernen, gibt es verschiedene Trainingsarten: Im *technischen Training* werden Körperhaltung und Bewegungsabläufe geübt (Grundübungen, Kihon-Geiko), im *Grundschultraining* mit Partner deren Anwendung (Uchi-Komi-Geiko), im *Angriffstraining* (Gakari-Geiko) steht die Kondition und die Technik des Angriffs und der Verteidigung im Vordergrund. Im *freien Training* (Ji Geiko) wird zwar machtartig gekämpft, aber es geht hier nicht darum zu siegen, sondern die einzelnen Elemente des Kampfes auszuprobieren und die Angst zu verlieren; im *Matchtraining* geht es dann schliesslich um die Taktik, also darum, möglichst viele Punkte zu machen.

Im *Kata-Training* wird zusammen mit einem Partner ein genau vorgeschriebener Bewegungsablauf geübt. Es gibt zehn Katas, in denen alle Techniken des Kendo enthalten sind. Die Partner tragen keine Masken, und die Katas werden mit nachgebildeten Holzsäbeln oder einem stumpfen Schwert ausgeführt, ohne dass der Körper des Gegners berührt wird.

Soviel wie eine Skiausrüstung

Eine Kendo-Ausrüstung kostet ungefähr soviel wie eine gute Skiausrüstung. Es gibt auch im Kendo wie in andern japanischen Kampfsportarten verschiedene Grade: 10 Kiu- (oder Schüler-) Grade und 10 Dan-Grade für Fortgeschrittene und Lehrer. Kendo kann man bis ins hohe Alter ausüben, da in diesem Sport die abnehmende Kondition gut durch zunehmende technische Meisterschaft kompensiert werden kann.

In der Schweiz gibt es neun Kendo-Clubs oder -Schulen und etwa 200 aktive Kendokas. Wenn du dich näher mit Kendo befassen willst, kannst du in folgenden Büchern Informationen finden:

- *K. Oshima und K. Ando,* ***Lehrbuch des japanischen Schwertkampfes,*** Weinmann-Verlag, Berlin
- *J. Sasamori und G. Warner,* ***Das ist Kendo,*** Weinmann-Verlag, Berlin

Fritz Pieth

Kontaktadresse:
Jean Clerc, Karl Barth-Platz 10, 4052 Basel

Das Schwert war in der herkömmlichen japanischen Gesellschaft ein wichtiges Existenzsymbol. Sein Verlust konnte für den Samurai (Angehöriger der Adelsklasse) bis zum Harikiri, dem rituellen Selbstmord, führen. Die japanischen Schwerter sind noch heute für ihre hohe Qualität und Schärfe berühmt; sie wurden früher als gefährliche und wirkungsvolle Waffen eingesetzt.

Im Gegensatz zu unserem Degenfechten wird die Matchwaffe im Kendo zweihändig geführt.