

Gelauscht

Eigentlich ist Katrin Penz aus Sulzbach Berufsmusikerin und unterrichtet Cello. Für Hubi, die Maus, macht sie aber eine Ausnahme – und liest lieber deren Geschichten vor. (Seite 9)



KASCHANI
Teppichwäsche
Teppichreparatur
Teppichrestauration
Steingasse 33, 63741 Aschaffenburg
Schneidmühlweg 37
Tel. 0 60 21 / 2 63 13 · www.kaschani.com

Gut gelaunt

Was macht Humor aus? Mario Barth, dessen Kinofilm »Männersache« anläuft, erklärt die Mechanismen des Lachens im 7plus-Interview. (Seite 15)

Gesund

Die Alzenauer Gesundheitstage haben sich als März-Tradition etabliert und finden immer mehr Zuspruch. 7plus bringt die Veranstaltungs-Übersicht der diesjährigen Woche. (Seite 11)



Foto: Harald Schreiber

Geist anstoßen

Kendo ist Kampfsport – und Charakter-Lehre

Den Gegner schlagen: Das ist das Ziel aller Kampfsportarten. Im Kendo ist dazu allerdings nicht jedes Mittel recht – im Gegenteil: Der von der japanischen Krieger-Kaste der Samurai übernommene Schlagabtausch mit dem Bambusstab zeichnet sich durch ausgesprochene Höflichkeit gegenüber dem Gegner aus. Denn der erfährt durch die Art des

Kampfschreis, wo der Treffer gesetzt werden soll.

Diese ritualisierte Form des Wettkampfs erhebt Kendo in den Rang einer Philosophie – und wohl nicht zuletzt deshalb findet das Erbe der Samurai immer mehr Zulauf im Rhein-Main-Gebiet: Denn gefestigt wird neben Fitness auch Charakterstärke. (Seiten 3 bis 5)

Pochen auf die wahren Werte

Der japanische Kampfsport Kendo steht in der Tradition der Samurai

Die Welt vor dem Visier, sie ist gar nicht so schlecht – auch wenn der Gegner gerade versucht, einen Schlag zu landen. Zumindest im Training aber macht er das mit klarer Ansage, wohin der Hieb führt – wobei das nicht nur aus reiner Höflichkeit geschieht: Der Schrei kündigt von seiner eigenen Selbstsicherheit, dass der Treffer kein Zufallsprodukt im gegenseitigen Schlagabtausch ist. In diesem Fall gilt tatsächlich, dass auch das Wort eine Faust sein kann: zuschlagen, treffen.

Eine der ersten Erkenntnisse für Neulinge beim Kendo-Training ist: Der Weg des Samurai ist kein stiller – zumindest nicht für jene, die die überlieferte Schwertkampfkunst der japanischen Ritter-Kaste als moder-

nen Kampfsport ausüben. Denn die Laut-Malerei ist beim Kendo wichtig: Kiai – der schrille Schrei, der das genaue Ziel angibt – ist über die Schlag-Ansage hinaus natürlich auch der Einschüchterungsversuch des Gegners und zugleich der Aufbau einer eigenen inneren Anspannung. Und, ganz nebenbei: Bei offiziellen Kendo-Wettkämpfen zählt ein an sich gültiger Treffer immer nur in Verbindung mit einem Kiai. Um zu bestehen gilt es also Körper und Geist in Ein-Klang zu bringen. Was den Kendo-Novizen zur zweiten Erkenntnis führt: Der Kampfsport ist kein bloßes Hauen und Stechen um des Sieges willen. Kendo gründet auf der Überzeugung, dass mehr noch als reine Technik die innere Haltung zum Erfolg führt – ein Geist, der im besten Fall aus den Komponenten Entspannung, Offenheit und »Klugheit des Herzens« besteht. So hat es der Samurai Miyamoto Musashi (1584 bis 1645) als Lebensweisheit in seinem »Buch der fünf Ringe« niedergeschrieben – ein Grundlagenwerk, das noch heute als klassische Anleitung für strategisches Handeln

Kendo (japanisch von »ken« für »Schwert« und »dō« für »Weg« oder »Weise«) ist eine abgewandelte, moderne Art des ursprünglichen japanischen Schwertkampfes der Samurai. Kendo als Weg verfolgt nicht nur die Techniken und Taktiken des Schwertkampfes, sondern auch die geistige Ausbildung des Menschen. Die Übungen sollen vor allem Charakterfestigkeit, Entschlossenheit und moralische Stärke erlangen. Kendo, wie es heute betrieben wird, gibt es seit etwa 150 Jahren. Der Begriff selbst reicht bis zum Beginn des 18. Jahrhunderts zurück. In Deutschland wird Kendo seit den 1960er Jahren als Sport betrieben.



Bei Kendo gilt es, mit einem Bambusstab – dem Shinai – bestimmte Körperzonen zu treffen. Dazu zählt die mit einem Rumpfschutz gepanzerte Hüfte (alle Aufnahmen: Training der Kendo-Abteilung im TFC Steinheim). Fotos: Harald Schreiber



Jasmin Neumüller:



Zum Kendo kam Jasmin Neumüller über das Interesse am europäischen Schwertkampf. Vor fünf Jahren begann sie den Sport mit einem Anfängerkurs in Hanau, aktuell ist die 30 Jahre alte Gelnhausenerin dritte Hessenmeisterin der Frauen.

Neben dem rein sportlichen Aspekt schätzt die Abteilungsleiterin des TFC Steinheim an Kendo vor allem die Möglichkeit des alters- und geschlechtsübergreifenden Wettkampfs: Männer und Frauen, Alt und Jung treten hier im Gegensatz zu anderen Sportarten gegeneinander an.

Das wiederum bedingt über die Akzeptanz eines Gegners zugleich den Respekt vor dem Wettkampfpartner. So würdigt Jasmin Neumüller denn auch die im Kendo übliche Höflichkeitsformen während des Wettkampfs – eine Höflichkeit, »die in unserer Gesellschaft leider über weite Strecken verloren gegangen ist«.



Die traditionelle Bekleidung beim Kendo besteht aus Hakama (weit geschnittene Hose) und Keiko-Gi (Jacke). Die Kleidung ist mit Indigo in einem dunklen Blau gefärbt: Dieser pflanzliche Wirkstoff wirkt blutstillend – eine inzwischen nicht mehr notwendige Eigenschaft.

in allen Lebensbereichen gilt ...
... und zur dritten Erkenntnis beim Lernen dieses Sports führt: Erfolg lässt sich nicht erzwingen, Erfolg will geplant sein und braucht seine Zeit. Kenji Kato nimmt es denn auch gelassen hin, wenn im Anfängerkurs der Kendo-Abteilung beim TFC Hanau-Steinheim nicht jeder Schlag mit dem Shinai – dem aus vier Bambuslamellen zusammengefügt

Stab – seinen Helm, Brustpanzer oder die Handschuhe trifft. Hauptsache ist zunächst: Körperbewegung, Schlag und Schrei bilden eine Einheit. Die Treffsicherheit kommt mit der Übung.

Der japanische Trainer bildet beim TFC Steinheim Kendoka aus, die vergleichsweise junge Abteilung des Turn- und Fecht-Vereins führt zur vierten Erkenntnis: Während Kendo im Heimatland Japan wegen seiner strengen Regeln bei den Jungen an Nachfrage verliert, steigt in Europa

Felix Renetzeder:



In langsamen Schritten sich entwickeln – dabei aber die Gewissheit haben, stetig Fortschritte zu machen: Felix Renetzeder

von der Kendo-Abteilung des TFC Steinheim schätzt die körperliche und geistige Anstrengung des Trainings, »man muss sich fordern – oder, wie es in Japan heißt, »vollen««. Der 28 Jahre alte Alzenauer betreibt seit fünfzehn Jahren Kendo: In jedem Training entdeckt er Aspekte, die über das reine Können eine Vervollkommnung verlangen.



Partnerübung: Dabei werden die Grundtechniken der Schlagvarianten exerziert. Fotos: Harald Schreiber



Kendo wird grundsätzlich barfuß ausgeübt: Tradition des japanischen Kampfsports. Auch die Kommandos und die Bezeichnungen für Körperhaltungen und -bewegungen bestehen ausschließlich aus japanischen Begriffen.

Kendo-Möglichkeiten

Katana Frankfurt:

Werner G. Elb, ☎ 069/48003820, Mail vorsitzender@katana-ffm.de, Internet www.katana-ffm.de

1. DJC Frankfurt:

Thomas Maier, ☎ 069/40952303, Mail kendo@1djc.de, Internet www.1djc.de

Kirschblüte Frankfurt:

Udo Raczynski, ☎ 06171/287516, Mail: kirschbluete-budo@web.de, Internet www.kirschblueteev.de

Kendo Kenkyukai Fulda:

Bernd Schwab, ☎ 0175/5155895, Mail vorstand@kendo-fulda.de, Internet www.kendo-fulda.de

Turngemeinschaft 1837 Hanau:

Kurt Tippelt, ☎ 06108/67209, Mail: kurt-tippelt@gmx.de, Internet www.kendohanau.de

Ken Zen Kan Heidelberg:

Volker Stumpf, ☎ 06222/383213, Mail mail@kendo-heidelberg.de, Internet www.kendo-heidelberg.de

Namban Tetsu Mannheim:

Wilfried Hildebrand, ☎ 0621/858800, Mail hildebrandwi@aol.com, Internet www.namban-tetsu.de

1. Spremlinger Judoverein:

Michael Oth, ☎ 06103/63 811, Mail kendo@michael-oth.de, Internet www.spremlinger-judoverein.de

Turn- und Fechtclub Steinheim/Main

1884: Jasmin Neumüller, ☎ 0151/12745859, Mail vorstand@kendo-hanau.de, Internet www.kendo-hanau.de

TSV Jahn Kendo Abteilung Würzburg:

Harald Lutz, ☎ 09367/99200, Mail chm.finanz@t-online.de, Internet www.wuerzburg-kendo.de



Beim Kendo gibt es keine echten Verteidigungen. Als Regel gilt: Wer verteidigt, verpasst die Gelegenheit zum Angriff.

und in den USA das Interesse – und immer wieder werden als Begründung die Aspekte der inneren und äußeren Disziplin genannt. Dieses Pochen auf Werte ist nicht nur im wahren Wortsinn mit dem Schlag des Shinai zu sehen: Es ist die Entdeckung, den eigenen Geist und Körper beherrschen zu lernen.



Shinai ist die Hauptwaffe im Kendo: Der aus vier Bambuslamellen bestehende Stab ist die Trainings-Variante des von den Samurai benutzten Katana (Langschwert). Fotos: Harald Schreiber

Kenji Kato sieht denn seine Aufgabe nicht nur in der Sport-Lehre, der Referent für Sport beim Deutschen Kendobund achtet auch bei den erfahrenen Mitgliedern auf scheinbare Kleinigkeiten: Vertikal statt horizontal geschnürte Schlaufen am Gi – der Jacke – mahnt der Trainer mit japanischer Höflichkeit an, das Betreten des Raums in Schuhen rügt er schon energischer. Denn während der Trainingszeiten ist die Sporthalle der Großauheimer Lindenau-Schule ein Dojo: Dieser japanische Begriff steht für »Die Gemeinschaft der dort Übenden«, aber auch für »Ort des Weges«. Der Raum soll nicht mit Straßenschmutz verunreinigt werden, den in ihm geltenden Regeln unterwirft sich der Kendoka mit einer Verbeugung beim Betreten.

Was zur fünften Erkenntnis führt: Kendo ist kein Kampfsport, der auf das Bestehen in einer vermeintlich bösen Welt ausgerichtet ist. Das Logo der Steinheimer Kendo-Abteilung ist der japanische Phoenix: Er steht für den Beginn einer neuen Ära mit friedlichen Zeiten – ein Zeichen für den Weg der Erkenntnis und Beweis, dass die Welt vor dem Visier so schlecht nicht sein kann, so lange sich die Gegner gegenseitig respektieren. *Stefan Reis*

Anfängerkurs



Samstag, 28. März, 18.45 bis 19.45 Uhr, Großsporthalle Am Spitzenweg, Hanau-Großauheim. Die Kendo-Abteilung im TFC Steinheim bietet einen Anfängerkurs an (ab 3. April dann immer freitags 18.45 bis 19.45 Uhr in der Lindenauhalle Großauheim, Rue de Conflans 4). Der Kurs besteht aus zehn aufeinander aufbauenden Einheiten. Einstiegsalter ist mindestens 14 Jahre, Trainingsanzug oder Karate-Gi reicht aus, Ausrüstung wird für die Dauer des Kurses gestellt. Die Teilnahme kostet 40 Euro. Anmeldungen nehmen Felix Renetzeder, ☎ 06023/30868, und Werner Jürgens, ☎ 0172/6653464, entgegen.



Im Kendo gibt es keine sichtbaren Rangabzeichen wie farbige Gürtel im Karate. In Wettkämpfen wie der Hessischen Meisterschaft Anfang April wissen die Gegner deshalb nicht, wie stark der jeweilige Kontrahent einzuschätzen ist.

Hessenmeisterschaft



Sonntag, 5. April, 10 bis 18 Uhr, Hessen-Homburghalle, Hessen-Homburgplatz 9, Hanau. Bei den Hessen-Meisterschaften im Kendo können auch Anfänger ohne Rüstung teilnehmen. Der Eintritt ist frei.

Kendo-Ausrüstung

Die meisten Kendo-Vereine bieten Anfängerkurse an, für die normale Sportkleidung ausreicht. Das Übungs-Shinai (Bambusstab) wird in der Regel gestellt. Wer sich für eine Vereinsmitgliedschaft entschließt, braucht die Ausrüstung: Die in Deutschland ansässigen Anbieter Kendo 24, E-Bogu und Tozando bieten Einsteigersets (Kleidung, Shinai sowie das Holzschwert Bokken mit Aufbewahrungstasche) um die 100 Euro an. Rüstungen (Helm, Brustpanzer,

Hüftschurz und Handschuhe) kosten – je nach Anfertigung – zwischen 350 bis weit über 2000 Euro (handgearbeitet). Kendo 24 (www.kendo24.com) und Tozando (www.tozandoshop.com – nur englischsprachig) sind ausschließlich Online-Shops, E-Bogu (www.e-bogu.de) hat zusätzlich ein Ladengeschäft in Frankfurt-Zeilsheim, Nördlinger Weg 12, wo Kleidung und Rüstung anprobiert werden können (Öffnungszeiten über ☎ 069/36403101).



Fußarbeit ist ein wichtiger Bestandteil des Kendo: Über die Stellung der Füße wird der Angriff vorbereitet und Standsicherheit für die Verteidigung gegeben. Für die verschiedenen Angriffsformen gibt es bestimmte Schrittfolgen, die zum Trainingsalltag gehören.

Foto: Jasmin Neumüller

Gesundheitliche Aspekte

1871 ordnete das japanische Erziehungsministerium Kendo als Pflichtfach an allen Schulen an. Aktuell betrachtet das japanische Kultusministerium Kendo als Leibeserziehung. In eigens dafür entwickelten Richtlinien wird auf die »Entwicklung der Körperkraft einschließlich Schnelligkeit und Geschicklichkeit, Erlangung der korrekten Körperhaltung« verwiesen. Zu den gesundheitlichen Aspekten des Kendo zählen eine gerade Rückenhaltung sowie Stressabbau über das Harmonisieren von Bewegungen.