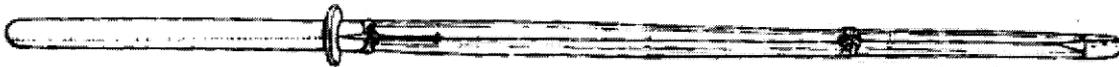


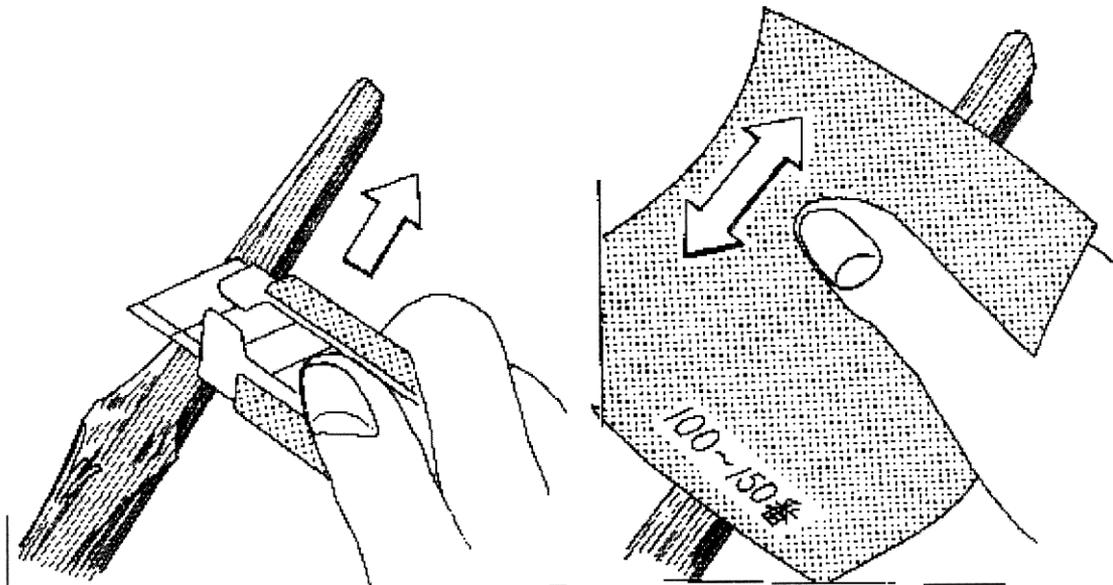
# kendo

## shinaipflege

Das Bambusshinai als primäres Kendosportgerät bedarf intensiver Pflege vor und während der Benutzung. Es muß korrekt zusammengesetzt sein und während des Trainings sollte es ständig auf Splitter oder gebrochene Streben untersucht werden, um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden. Das Shinai setzt sich aus vier einzelnen, von einem Metallplättchen unten und einem Plastikstopfen oben in Form gehaltenen Bambusstreben, dem Griff (Tsuka), dem Kopfteil (Sakigawa) und einem Lederbändchen (Nakayui) zusammen, die mit einem langen Faden (Tsuru) miteinander stramm verbunden werden.

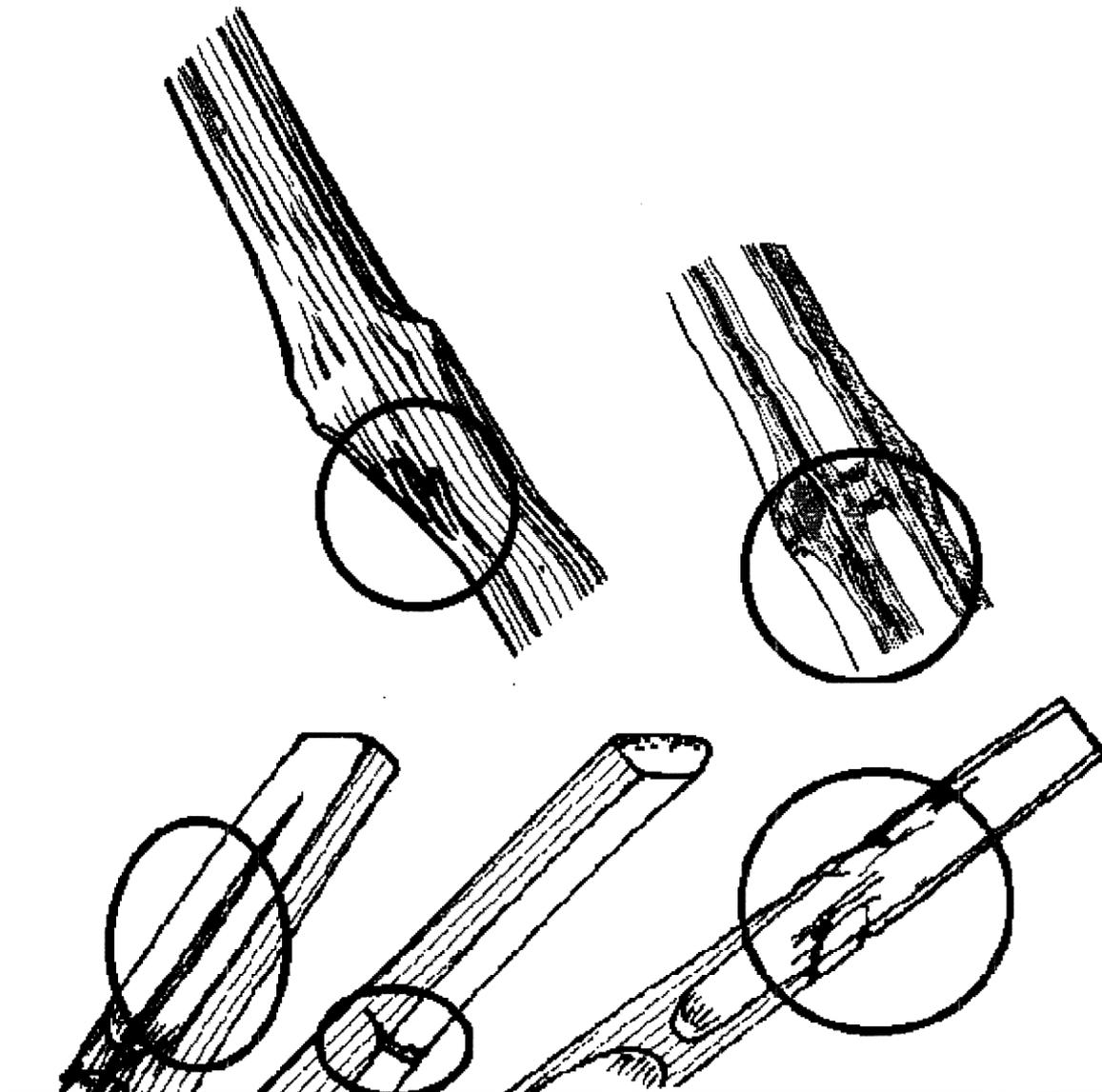


Vor dem ersten Einsatz sollten die Streben an ihren seitlichen Kanten rund und glatt geschliffen werden, damit sie später nicht so schnell splintern. Es empfiehlt sich, für den groben Schliff 100er Papier zu benutzen und danach mit 180er-200er Papier die Streben zu glätten.



Vorher sollte man jedoch die Streben an ihrer Griffseite mit Nummern versehen, damit man sie nach der Pflege wieder paßgerecht wie zuvor zusammensetzen kann. Danach sollte man sie ca. eine Woche lang in Pflanzenöl stellen, um die Bambusstruktur weicher und flexibler zu machen. Am besten geht das, wenn man im Baumarkt ein ca. 1.5m langes Plastikrohr mit Abdichtstopfen kauft (zus. ca. 5,-) und dieses mit Öl füllt. So erreicht man eine intensive und umfassende Ölung des ganzen Shinais.

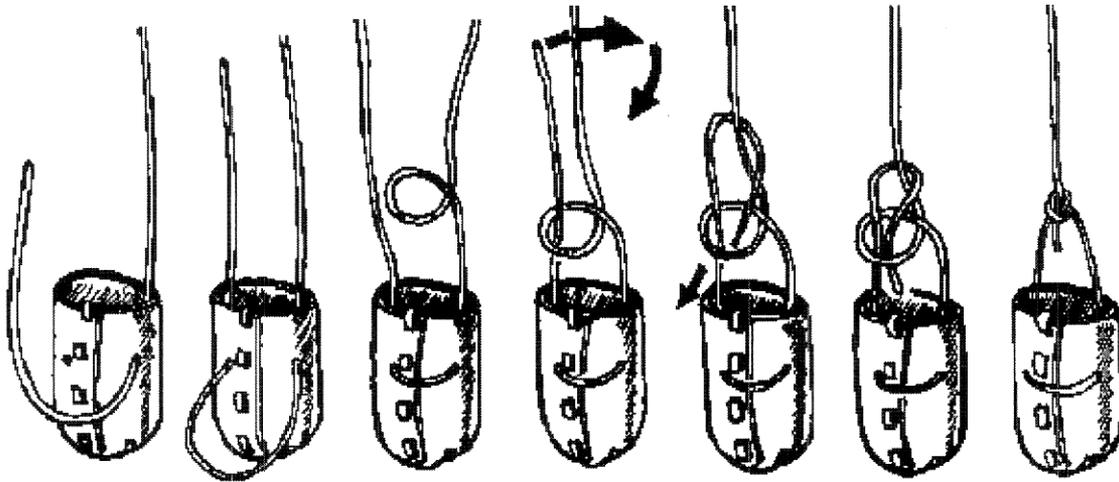
Splitterstellen am Shinai sind sehr ärgerlich und machen es zumindest für das laufende Training unbenutzbar. Wie solche Schäden am Shinai aussehen, zeigen folgende Bilder.



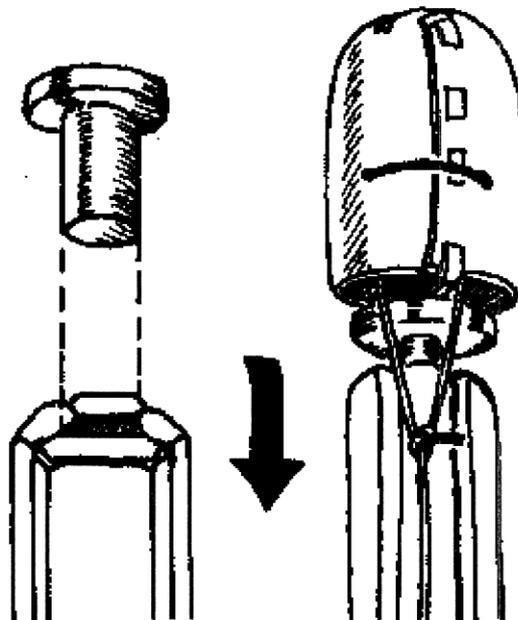
Normale Splitterschäden können problemlos mit einem scharfen Messer (Empfohlen: Shinaimesser, ca. 15,-) und mit Schleifpapier wieder beseitigt werden, tiefe Splitter oder gar gebrochene Streben können nicht repariert werden. Die Strebe muß in diesen Fällen ersetzt werden. Es ist deshalb wichtig, schon beim Shinaikauf - sofern das möglich sein sollte - auf Unregelmäßigkeiten und lange dunkle Striche im Shinai zu achten, denn dies sind meist potentielle Bruchstellen.

Wie setzt man nun ein Shinai nach der Pflege wieder zusammen? Die anfängliche Verzweiflung über Knoten und Windungen weicht meist schnell einer altbekannten Routine. Die folgenden Bilder zeigen im Detail den Zusammenbau eines Shinais in sinnvoller Reihenfolge.

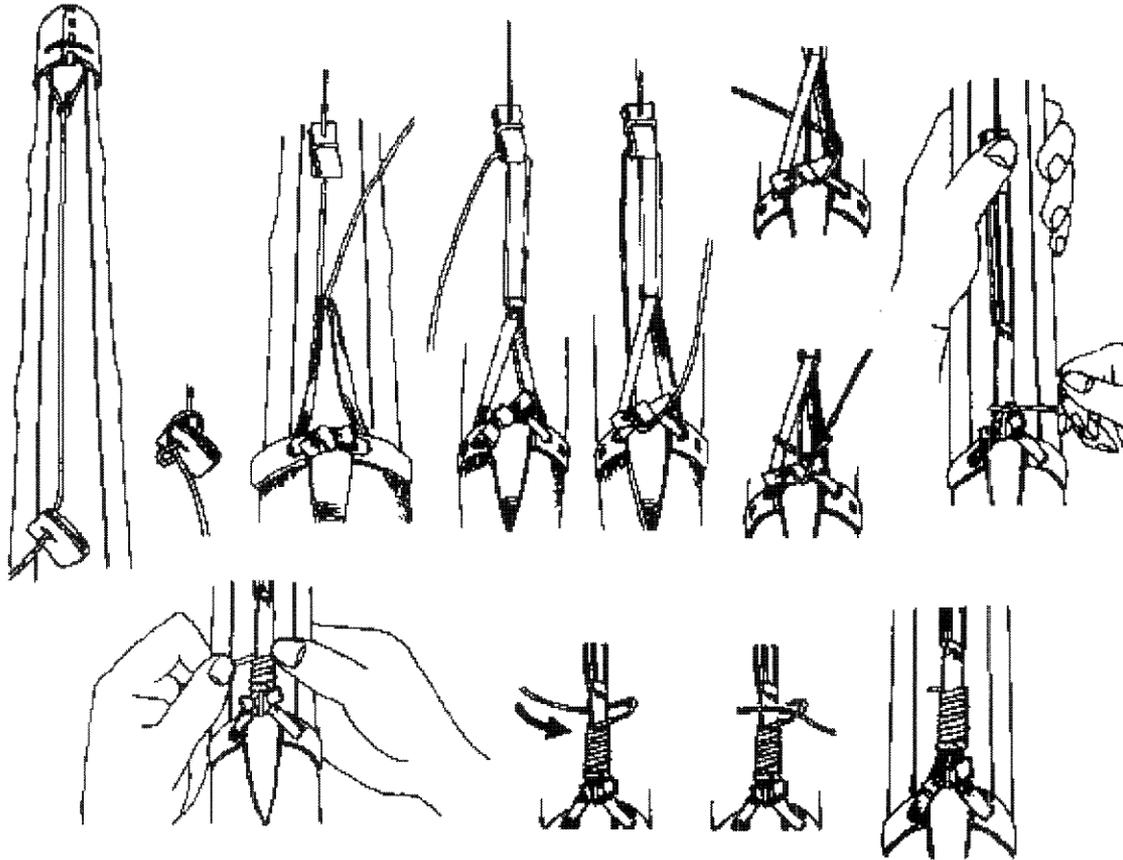
Der Knoten beim Sakigawa läßt aufgrund seines seltenen Auftretens auch alte Hasen grausen:



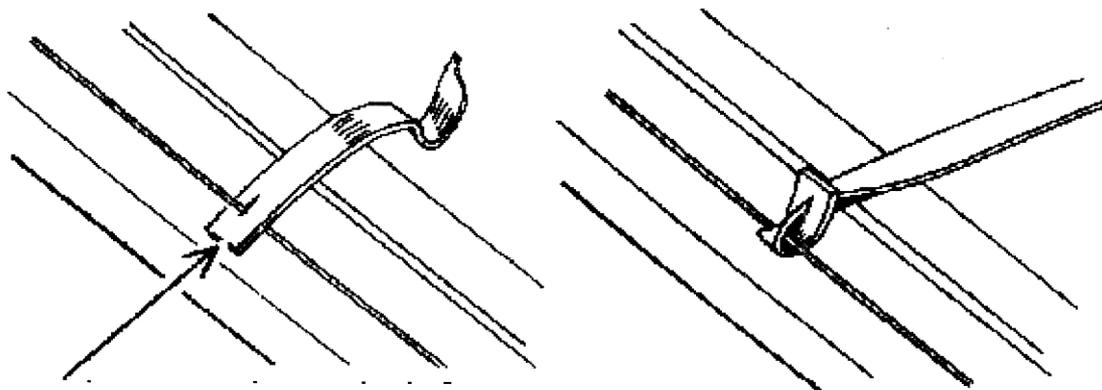
Danach streift man den Griff (Tsuka) über die Streben und setzt nacheinander Stopfen und Sakigawa auf die Spitze:



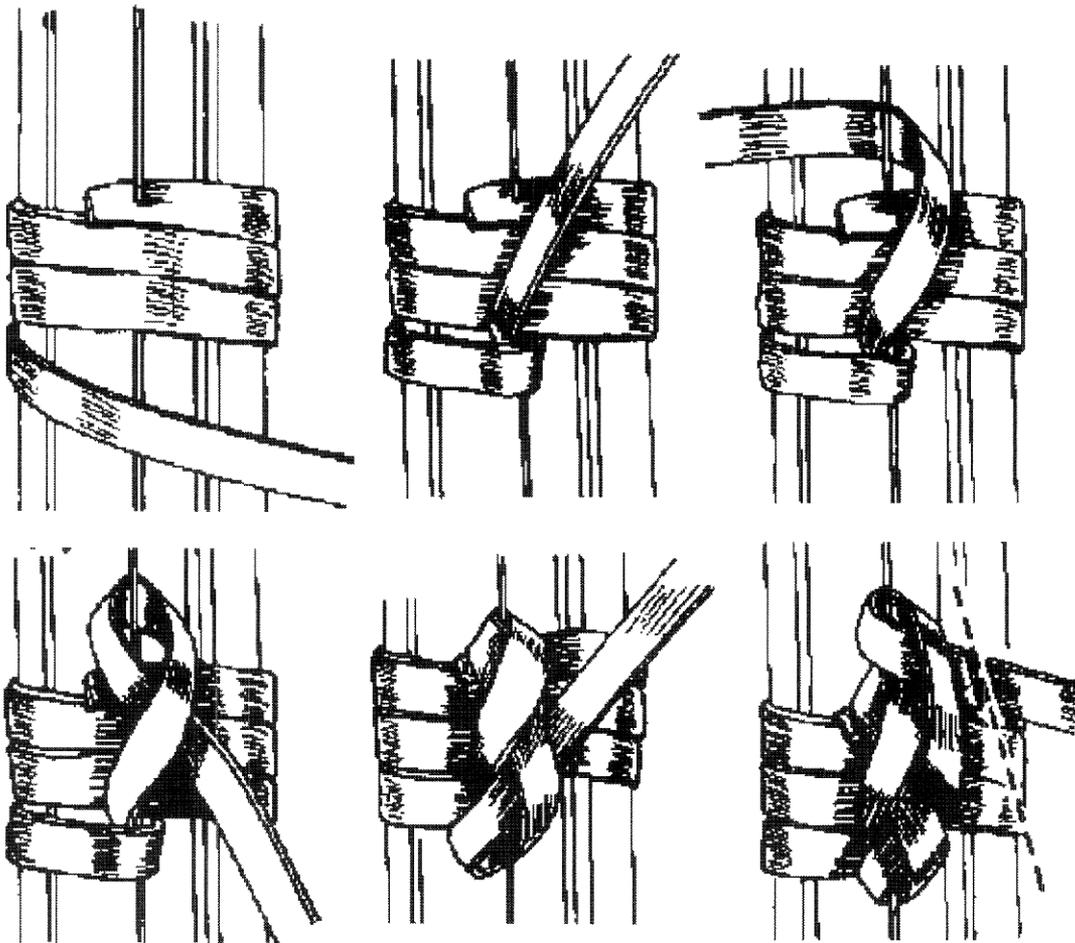
Befestigung der Tsuru am Griff:



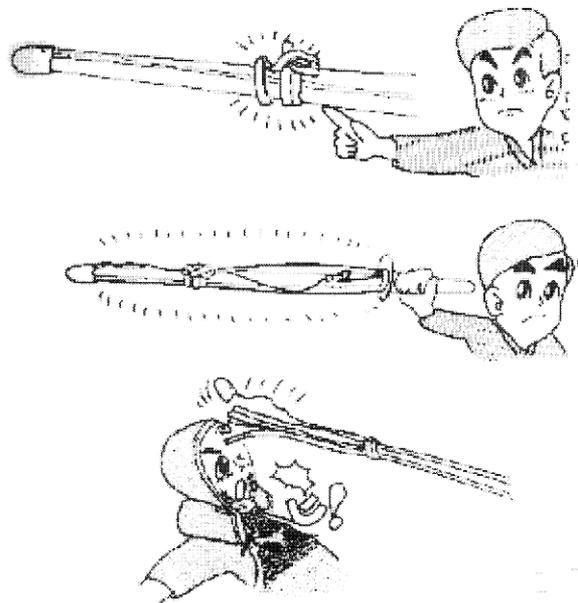
Befestigung des Nakayui an der Tsuru:



Wickeln und Knoten des Nakayui:



Es ist sehr wichtig, daß das gesamte Shinai ordentlich und stramm (nicht zu stramm) zusammengesetzt ist, denn sonst können sich während des Trainings Teile lösen, und es kann zu Verletzungen kommen.



Viele Kendoka benutzen nach einiger Zeit Carbon-Shinai, die nicht splintern und dementsprechend keine Arbeit machen, aber man hört viele erfahrene Trainer, die wegen des besseren Shinaigefühls für Bambus plädieren, denn Carbon ist etwas weicher, schwammiger in der Handhabung und stärker nachfedernd.