



Kendoschule Kenseikai

Katja Niklaus
Frutigenstrasse 23, 3600 Thun
www.kendoschule.ch

Dojo
Tempelstrasse 20, 3608 Thun
Telefon +41 (0)33 223 17 10
info@kendoschule.ch



Jodo

Skript





IMPRESSUM

Herausgeber Kendoschule Kenseikai 3600 Thun

Redaktion Katja Niklaus

Grafik & Design Telematikservice Consulting 3600 Thun

Inhalt **Katja Niklaus**

Alle Rechte vorbehalten
© Kendoschule Kenseikai, 3600 Thun
April 2004

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	Seite 03
Vorwort	Seite 04
Geschichte	Seite 05
Shindo Muso Ryu	Seite 08
Die Kata	Seite 09
Reiho	Seite 08
Waffen	Seite 10
Kihon no uchi tsuki waza - Tandoku dosa	Seite 11
Kihon no uchi tsuki waza - Sotai dosa	Seite 12
Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Jodo Kata (ZNKR Seitei Jodo)	Seite 14
Taikai / Wettkampf	Seite 15
Prüfungsregeln	Seite 16
Prüfungspunkte	Seite 16
Glossar	Seite 17
Quellenverzeichnis	Seite 19

Vorwort

Jodo findet immer mehr begeisterte Anhänger. Es lässt sich sehr gut als Ergänzung zu weiteren japanischen Budokünsten wie Kendo, Iaido, Aikido usw. aneignen. Es gibt allerdings noch recht wenig Literatur zu diesem Thema und ein deutsches Buch gibt zurzeit noch nicht. Aus diesem Grunde habe ich die wichtigsten Grundlagen für Jodo zusammengestellt und in Form dieses Manuskriptes verfasst. Ich möchte darauf hinweisen, dass diese Ausgabe nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Daher ist es für jeden Lehrenden wichtig, sich seine eigenen, persönlichen Notizen und Ergänzungen festzuhalten, fördert zugleich den Lerneffekt. Ich habe in sehr kurzer Zeit dieses Skript geschrieben, daher gehen fehlerhafte Angaben und Interpretationen allein zu Lasten auf mein Konto und werde diese bei der nächsten Überarbeitung so gut ich kann korrigieren. Darum habt bitte etwas Geduld mit mir - denn auch ich befinde mich nach dem Shu Ha Ri - Prinzip auf dem Weg des Lernens und Lehrens.

Dieses Skript ersetzt kein Training. Es soll lediglich eine kleine theoretische Unterstützung zur praktischen Ausübung von Jodo dienen. Für Laien sind am Anfang schon die japanischen Begriffe und Namen Rätsel genug. Aus diesem Grund ist das Training mit erfahrenen Lehrern (Sensei) und fortgeschrittenen Schülern unabdingbar.

Dieses Skript widme ich allen meinen Schülern des Kenseikai Dojo Thun, weil sie auch gerne in schriftlicher Form mehr über Jodo erfahren möchten.

Ich wünsche euch allen viel Freude bei der Ausübung des Jodo, viel Spass am Training und viel Erfolg.



Katja Niklaus
5. Dan Kendo
1. Dan Jodo

1. Geschichte

Shindo Muso Ryu und Muso Gunnosuke Katsukichi

In den Reihen der berühmtesten Krieger Japans hat Muso Gunnosuke Katsukichi einen festen Platz. Er ist der Begründer des Jo Jutsu (Stockkampfkunst).

Wie alle berühmten Männer der Geschichte ranken sich um seine Gestalt mehr Legenden als Fakten. Nishioka Tsuneo, einer der führenden Persönlichkeiten des modernen Jo Jutsu umfasst die Geschichten um Gunnosuke mit folgenden knappen Worten: „Was man wirklich von ihm weiss; er wurde geboren, er lebte, er kämpfte mit Miyamoto Musashi, er meditierte auf dem Berg Homan und er starb irgendwann.“ Alle anderen Geschichten um ihn sind später aufgebauscht worden und geben nur ein stark verzerrtes Bild seiner Person.

Doch jede Kampfkunst braucht ihre Vorbilder und jedes Volk seine Helden. Lassen wir uns also von seiner Geschichte begeistern. Muso Gunnosuke wurde in einer Zeit geboren, in der Japan grosse kulturelle Änderungen erfuhr. Die jahrhundertlangen Klankriege waren beendet und der neue Shogun Tokugawa Ieyasu führte das neu geeinte Land mit eiserner Hand. Die unterlegenen Fürstenhäuser waren entmachtet oder aufgelöst worden und tausende der einst kämpfenden Samurai zogen „arbeitslos“ (Herenlos) oder als Wegelagerer durch die Provinzen. Muso Gunnosuke wurde unter dem Kindernamen Hirano Gonbei geboren und führte seine Herkunft auf Kiso Kanja no Taiyu Kakumei zurück, einen Gefolgsmann Minamoto (Kiso) Yoshinaka, eines der bedeutendsten Generäle des 12. Jh.

Viele Fakten aus dem frühen Leben des Muso Gunnosuke sind nicht überliefert. In Verbindung mit den Kriegskünsten weiss man aber, dass er ein direkter Schüler Sakunai Osumi no kami Yoshikatsu war, von dem er in den Geheimnissen der Kashima Ryu unterwiesen wurde. Während seiner Ausbildung in dieser Schule und der Shinto Ryu machte er sich mit alle hauptsächlichen Waffenformen seiner Zeit vertraut, die in diesen Systemen unterrichtet wurden - Schwert (Tachi), Schwertlanze (Naginata), Speer (Yari) und Langstock (Bo). Parallel oder nach seinem Studium der Shinto Ryu soll er ausserdem die Techniken des Jikishin Kage Systems gelernt haben und beide Schulen zur Grundlage seiner Kampftechniken gemacht haben. Die Ausbildung der Shinto Ryu schloss er mit einem Menkyo-Diplom ab, was der Meisterung dieser Schule entsprach. Wie viele andere junge Samurai zog er nach abgeschlossener Lehre durch die Provinzen um sich in Zweikämpfen mit anderen Kriegern zu messen, seine Techniken zu verbessern und andere Kampfsysteme kennenzulernen und auszutesten. Wahrscheinlich war er auf diesem Weg (Musha shugyo) sehr erfolgreich, denn die Legende erzählt, dass er alle Duelle siegreich bestritt und niemals unterlag. Zu seiner Zeit wurden Zweikämpfe dieser Art meist mit hölzernen Schwertern (Bokken) ausgetragen, welche zwar immer noch sehr gefährlich waren, jedoch das Verletzungsrisiko gegenüber scharfen Klingen deutlich verringerten.

Auf diesen Kriegerwallfahrten trifft Muso Gunnosuke auf einen Mann, der sein Leben tiefgreifend beeinflussen soll - den **Schwertmeister Miyamoto Musashi**. Das Treffen wird das erste mal im Kaijo Monogatari (1629) schriftlich erwähnt und erzählt vom Duell der beiden Männer an einem Ort namens Akashi, Provinz Harima (bei Kobe). Selbstbewusst durch seine Erfolge hatte Gunnosuke die Worte „Heiho tenka ichi“ (beste Kriegskunst unter dem Himmel) und „Nihon kaizan Muso Gunnosuke“ (Japans Land ist Muso Gunnosuke) auf seinem Kimono geschrieben und verhielt sich Musashi gegenüber recht selbstsicher.

Nach einigen verbalen Attacken kam es zwischen ihm und Musashi zum Zweikampf, bei dem Gunnosuke ein aussergewöhnlich langes Schwert und Musashi seine berühmten zwei Schwerter benutzten. Über den Hergang des Duells gibt es mehrere Varianten - sicher ist nur der Ausgang.

Muso Gunnosukes Angriff wurde von Musashi in einem Kreuzbloch (Jujidome, Jujibara) seiner Niten Ichi Ryu Technik aufgefangen und die Klinge so blockiert. Der darauf folgende Konter beendete den Zweikampf und Gunnosuke musste die erste Niederlage seines Lebens hinnehmen.

Gunnosuke führte seine Wanderung nach Südjapan auf die Insel Kyushu fort. Angeblich beendete er hier seine Pilgerfahrt und zog sich von den Zweikämpfen zurück. Die Beweggründe hierzu sind nicht bekannt. Läuterung, Wut, Einsicht oder Resignation - der Legende nach soll Gunnosuke seine Wanderschaft aufgegeben haben und sich in der Einsamkeit eines shintoistischen Schreines zurückgezogen haben. Der Kamado-Schrein auf dem Berg Homan in der Provinz Chikuzen wurde für die nächste Zeit seine neue Heimat (Dazaifu, nahe Fukuoka, Nord-Kyushu). Die Stille des Berges halfen ihm seine Gedanken zu sammeln und er konnte seine Fehler im Duell mit Musashi überdenken. So sann er über neue Möglichkeiten nach, den Techniken seines Gegners ernsthaft Konkurrenz bieten zu können. Nach 37 Tagen Meditation und Askese im Schrein, so die Legende, soll ihm vor dem Altar betend eine Gottheit in Gestalt eines Kindes erschienen sein, die ihm sinngemäss folgende Worte verkündete: „Halte ein rundes Holz - wisse um Suigetsu“. Das runde Holz war mit einem Stab zu interpretieren und Suigetsu (Solar plexus) ist der Hinweis auf die Verbindung von Waffentechnik und anatomischen Reiz- und Schwachpunkten des menschlichen Körpers, dass in Asien weit verbreitete Kyusho-System.

Auf der Grundlage dieser Weissagung und seine Erfahrung im Waffenhandwerk entwickelte er ein neues Konzept an Kampftechniken - basierend auf einer neuen Waffe, dem Jo. In Japan gab es um diese Zeit schon verschiedene Systeme und Schulen, die sich im Gebrauch von Stockwaffen übten (Sekiguchi ryu, Takenouchi ryu etc.), jedoch nicht mit einer Waffe dieser Grösse. Deshalb benannte er die übliche Bezeichnung von Bo jutsu (Technik mit dem Langstock) auch in Jo jutsu (Technik mit dem Stock/Stab) um. Aus seiner Ausbildungszeit in der Katori shinto ryu war er im Umgang mit dem Stock vertraut und auf dieser Grundlage formte er seine neuen Methoden mit dem kürzeren Stock. Diese verbanden die Techniken des Langstockes mit den Stichbewegungen des Speeres und der Schnitttechnik der Naginata zu einem neuen, komplexen System.

Der Jo, ein Stock mit einer Länge von nur 1,276 (4 shaku, 2 sun, 1 bu) war zwar deutlich kürzer als alle anderen Langwaffen, jedoch immer noch länger als die Schwerter seiner Zeit. Der Vorteil lag auf der Hand - was die Waffe an Distanzüberbrückung zum Gegner verlor machte sie an Flexibilität und Geschwindigkeit wieder gut. Beidseitig einsetzbar und ohne Schneide oder Rückseite war der Jo die ultimative Waffe für alle Angriffe auf die Schwachpunkte (Kyusho/Atemi) des menschlichen Körpers, die Schwerthand oder das Gesicht. Wie die Götter schon sagten: „Stock und Kyusho“

Die Legende sagt, Muso Gunnosuke hätte Musashi später zu einem zweiten Duell geordert und aufgrund seiner neuen Stocktechniken ein Patt erzwingen können - die einzige Niederlage, die der grosse Musashi je hinnehmen musste. Aber dieses Duell ist historisch nicht belegt und auch für die angeblich darauf folgende Männerfreundschaft der beiden Schwertkämpfer gibt es keine Belege.

Allerdings gibt es in den überlieferten Jo jutsu kata einige Hinweise auf den Einfluss des Duells mit Musashi. Die Koryu Kata Uchiwa und Okuden Stufe simuliert genau den schon beschriebenen Ablauf des Kampfes mit dem genialen Kreuzblock Musashis und der daraufhin entwickelten Kontertechnik Muso Gunnosukes.

Die Fakten werden erst wieder greifbar, als Gunnosuke sich beim Kuroda Clan, den Herren der Provinz Chikuzen, als Fechtlehrer bewirbt und die Ausbildung der Samurai übernimmt. Wie bereits erwähnt, war Japan zu dieser Zeit reich an herrenlosen Samurai (Ronin) und Stellungen als Lehrer oder Aufnahme in fremde Clans waren Privilegien, welche nur wirklich hervorragenden Kriegern vorbehalten waren. Durch ihren Status als Krieger waren den Samurai alle Berufe ausserhalb des militärischen Dienstes verboten und die Alternative hiessen: Samurai, Räuber, oder Bettler. So war die Anstellung Gunnosukes ein Beweis für die Qualität seiner Kampftechnik und seinem Ruf als Schwertkämpfer. Er siedelte sich bis an sein Lebensende in Fukuoka an und gibt seine Techniken an die Krieger des Kuroda Clans weiter, von denen mehr als 10 Schüler die Stufe des Menkyo erreichen sollen. Diese bilden die Grundlage der Stockkampfschule für die nächsten Generationen.

Seine Methode des Stockkampfes, die Shinto muso ryu (Weg der Götter, ohne Gedanken) wird für die nächsten 150 Jahre internes Ausbildungssystem und geheime Kampfkunst der Kuroda-Familie. Selbst nach dem Aussterben des Clans und der Übernahme der Provinz durch anderen Daimyo blieb die Schule geheime Kriegskunst der Chikuzen-Samurai. Noch heute ist Fukuoka, die ehemalige Heimatstadt des Kuroda Clans, eine Hochburg des Shinto Muso Jo jutsu in Japan.



2. Shindo Muso Ryu

Die Schule des „Weges der Götter - ohne Gedanken“ bezieht ihren Namen aus zwei japanischen Elementen. Dem Shindo (oder Shinto), wörtlich „Geisterweg“, der Urphilosophie Japans, der Ahnenkult und Naturverehrung verbindet und fast den Status einer Religion hat. Shinto ist untrennbar mit dem Kami, den beseelten Göttern verbunden, die sowohl Steine, Bäume, Flüsse aber auch Schwerter oder andere Waffen bewohnen können. Muso „ohne Gedanken“ ist ein komplexer Begriff der Kampfkünste, welche den idealen, geistigen Zustand eines Kriegers im Gefecht beschreibt. Ohne Absicht oder Finte auf die Bewegungen des Gegners reagieren und frei von Hass oder Angst den Angriff annehmen und verarbeiten. Als wäre der Kampf die gleiche Tätigkeit wie Essen oder Gehen - eben frei von allen Absichten oder Gedanken.

Als die geheime Kunst Shindo muso ryu der Kuroda Samurai mit Beginn der Meiji-Restauration auch anderen Interessenten ausserhalb der Provinz öffnete, gab es zwei hauptsächliche Linien, welche als legitime Nachfolger Muso Gunnosuke die Techniken des Jo jutsu unterrichteten - die Familien Hamachi und Hirano. Die historische Linie der Grossmeister der Shindo muso ryu:

- Muso Gunnosuke Katsukichi
- Okubi Magouemon Yoshikan
- Matsuzaki Kinuemon Shigekatsu
- Higuchi Hanuemon Katsunobu
- Harada Heizo Nobusada
- Hara Shizuemon Ujisada
- Nagatomi Koshiro Hisatomo
- Ono Kyusaku Tomotoki
- Konishi Bundayu Satoshi
- **Hamachi Seiichi Nobutoshi**
- **Hirano Yoshizo Yoshiharu**
- Yoshimura Hanjiro Nobuyoshi
- Shiraishi Hanjiro Shigeaki

Nach Shiraishi Hanjiros Tod 1927 gliederten sich die Hauptlinien in verschiedene Zweige auf. Heute hat die Schule kein ausschliessliches Oberhaupt mehr. Als komplexes, lebendes System unterlag auch die Shindo muso ryu in den Jahrhunderten ihres Bestehens zahlreichen Änderungen und Ergänzungen. Muso Gunnosukes erste, ursprüngliche Techniken wurden von späten Grossmeistern durch eigene Elemente ergänzt. So fügte man den nach der Gründung der Schule entwickelten Formen im 18 Jh. Die Kata der Ranai hinzu und im 20. Jh. Nochmals die Techniken des Gohon no midare. Neben seinen bekannten Stocktechniken integrierte die Shindo muso ryu im Laufe der Zeit auch andere Waffenformen in ihr System. Der dritte Grossmeister Matsuzaki Kinuemon Shigekatsu fügte im 17. Jh. Nachträglich die Techniken der Ittatsu ryu Jojo jutsu (Fesselung durch ein Seil) und Ikkaku ryu Jutte jutsu (Parierwaffe/Jutte) in die Schule ein. Damit tat er dem Trend der Tokugawa Epoche genüge, die Kampfsysteme vom Schlachtfeld auf die Strasse der Städte zu übertragen oder Abwehr eines zivilen Gegners und nicht die Tötung eines gepanzerten Kriegers im Feld.

Eine weitere Ergänzung der Schule führte im 19. Jh. Uchida Ryogoro (1837-1921) ein, als er die Techniken des Tanjo jutsu in die Schule aufnahm. Tanjo (oder auch Sutekki jutsu - nach der Japanisierung des englischen Wortes „Stick“) war die Reaktion auf den in Mode gekommenen westlichen Spazierstock und seine Aufnahme in das japanische Waffenarsenal. Insgesamt umfasst die Shindo muso ryu folgende Systeme:

- Shindo muso ryu - Jo jutsu (Stock)
- Shinto ryu - Ken jutsu (Langschwert), separate Kata
- Isshin ryu - Kusarigama jutsu (Kettensichel)
- Ittatsu ryu - Hojo jutsu (Seil)
- Ikkaku ryu - Jutte jutsu (Parierstab)
- Uchida ryu - Tanjo jutsu (kurzer Stock)

3. Die Kata

Shindo muso ryu ist eine Kampf- und keine Kriegskunst im historischen Sinne. Die Schulen, die Gunnosuke in seiner Jugend lernte, Kashima und Katori shinto ryu, waren Systeme, die hauptsächlich für den Gebrauch auf dem Schlachtfeld gedacht waren. Jo jutsu und die später zur Schule gekommenen Stile waren hauptsächlich auf Ernstfälle im zivilen Leben der Samurai abgestimmt. In der Tokugawa-Periode verlagerte sich das Aufgabengebiet der Samurai vom Kriegsdienst immer mehr in die Bereiche der Verwaltung und Sicherheit. Aus Kriegeren wurden Beamte. Für diesen Dienst waren Stock, Seil, und Jutte besser geeignet als Bogen und Speer. Die Kata des Shindo muso ryu Jo jutsu sind Übungsformen, bei denen eine Begegnung zwischen einem Schwertkämpfer und mit einem Jo bewaffneten Krieger simuliert wird. Dabei übernimmt der Schwertkämpfer die Rolle des Angreifers gegen den der Jo aus verschiedenen Positionen oder in unterschiedlichen Methoden eingesetzt werden muss.

4. Reiho

Die Etikette, also die Wahrung des Zeremoniellen, sei es das Betreten und Verlassen des Dojo, die Begrüssung, das Verhalten und die Form im Allgemeinen und auch der genaue Ablauf bei Vorführungen (Embu), wird unter Reiho verstanden.

Dies ist ein wichtiger, integrierender Bestandteil in der japanischen Kultur und Gesellschaft, welches sich auch in allen Budokünsten Japans wieder findet.

Hier einige übliche Begriffe resp. Kommandos:

Seiretsu	In einer Linie aufstellen
Chakuza	sich hinknien
Mokuso	Beginn der Meditative Haltung
Mokuso yame / Yame	Schluss der Meditative Haltung
Tate	Aufstehen
Shomen ni rei	Gruss zur Frontseite des Dojo
Sensei ni rei	Gruss zum Lehrer (singular)
Sensei gata ni rei	Gruss zu den Lehrern (plural)
Otagai ni rei	Gruss zueinander

5. Waffen

Wie bereits in der Geschichte erwähnt werden im Shindo muso ryu verschiedene Waffen benützt. Im Zen Nihon Kendo Renmei Jodo (Alljapanischer Kendo Verband, ZNKR) wird einzig der Jo-Stab und das Bokken-Holzschwert benützt.

Der Jo hat einen Diameter von 8 bu (2.42 cm) und eine Länge von 4 shaku, 2 sun and 1 bu (**genau 127.6 cm**). Als glatten und runden Holzstock wird er stets mit beiden Händen geführt und mit beiden Enden genützt. Seine Länge gibt uns einen erheblichen Vorteil gegenüber dem „scharfen“ Schwert. Umso wichtiger ist es für den Jodoka das Timing und die Distanz zu trainieren.

Die perfekte Distanz „**Maai**“ misst man, indem man Bokken und Jo kreuzt und die Enden der beiden Waffen sich 10 cm überschneiden. Das Timing zu nützen heisst auch **Ki Ken Tai no Ichi**, die innere Kraft, das Schwert und den Körper als Einheit zu beherrschen. Dies gilt nicht nur mit dem Schwert sondern auch mit dem Jo. Die Jo-Seite wird im japanischen als Shidachi (Schülerseite) bezeichnet und steht im Dojo in der Regel mit der Kamiza zur rechten Seite oder im Rücken.

Das Bokken, auch Bokkto genannt, als Simulation für das richtige Schwert, wird auf jeden Fall mit der Tsuba (Stichblatt) benützt. Es dient als Waffe für den Uchidachi (Schlagseite, auch Lehrerseite), der als Angreifer in einer Distanz von ca. 6 Metern oder besser 9 Schrittlängen dem Shidachi gegenüber steht.

Die Waffen, auch wenn es nur Holz ist, sollten stets mit Respekt getragen werden und bei Nichtgebrauch in einer Tasche oder wenigstens am Rand des Dojo auf dem Boden gelegt und nicht gestellt werden.

Zur eigenen Sicherheit sollten defekte oder zu stark abgenützte Waffen ersetzt oder entsprechend behandelt werden. Bitte stets daran denken, dass schlecht gewartetes Material oder defekte Waffen dir oder anderen Schaden zufügen können.



6. Kihon no uchi tsuki waza - Tandoku dosa

Unter Tandoku dosa versteht man die Grundübungen mit dem Jo ohne Partner. Es gibt 12 Grundformen in folgender Reihenfolge:

Name	Kamae	Ziel
1. Honte uchi	Migi Honte no kamae	Schlag an die Schläfe
2. Gyakute uchi	Migi Gyakute no kamae	Schlag an die Schläfe, Handrücken gleiche Seite
3. Hikiotoshi uchi	Migi Hikiotoshi no kamae	Schlag auf den Kopf
4. Kaeshi tsuki	Migi Honte no kamae	Stoss gegen Suigetsu mit drehen des Jo am Körper
5. Gyakute tsuki	Migi Honte no kamae	Stoss gegen Suigetsu von oben u. Schlag auf den Kopf
6. Maki otoshi	Migi Honte no kamae	Aufnehmen u. wegschlagen des angreifenden Schwertes
7. Kuritsuke	Migi Jodan no kamae	Block mit runterdrücken des Angreifers
8. Kurihanashi	Migi Jodan no kamae	Block mit wegwerfen des Angreifers
9. Taiatari	Migi Jodan no kamae	Block mit aufstossen u. wegdrücken des Angreifers
10. Tsuki hazushi uchi	Tsune no kamae, Jo an beiden Enden über dem Kopf	Stechende Schwert aufnehmen u. wegschlagen
11. Dobarai uchi	Migi Honte no kamae	Hüftschlag abwehren und wegschlagen
12.a Migi Taihazushi uchi	Migi Honte no kamae	Angriff beim Beenden der Kata, Schlag auf den Kopf
12.b Hidari Taihazushi uchi	Hidari Honte no kamae	Angriff beim Beenden der Kata, Schlag auf den Kopf

Sämtliche Übungen beginnen mit dem Kommando der jeweiligen Form und dem Kommando **Yoi** als Vorbereitung. Erst auf **Hajime** wird mit der Übung begonnen. Mit dem Kommando **Yame** endet jede Form immer in Honte no kamae. Auf das Kommando **Motoe** wird die Grundstellung Tsune no kamae eingenommen und bei **Mae mawari migi** oder **Mae ni** wird sich auf 180° gedreht. Die Drehung erfolgt immer im Tei Jo nach recht.

Diese Grundformen sollte regelmässig geübt werden. Sie geben Sicherheit in der Ausführung der Kata und im allgemeinen Umgang mit dem Jo. Sie können auch beliebig kombiniert werden, um einen freien Geist und ein „lockeres“ Jodo zu üben.

7. Kihon no uchi tsuki waza - Sotai dosa

Im Sotai dosa werden alle 12 Grundformen mit Partner geübt. Dies dem besseren Zusammenspiel beider Parteien - Uchidachi und Shidachi (Bokken verso Jo). Der Angriff sowie die Verteidigung werden gezielt und fortlaufend gefeilt. Distanzen werden überwunden und verstanden.

Auch hier gilt es einen offenen Geist zu bewahren und die Bewegungen locker aber bestimmt auszuführen.

Formen	Kurzer Ablauf
1. Honte uchi	Uchidachi beginnt in Seigan no kamae durch Senken der Klinge (Kamae otoku), gibt Shidachi aus Honte no kamae den Weg zu Honte uchi frei, schützt sich lediglich durch das Korrigieren der Distanz (Zurückweichen).
2. Gyakute uchi	Uchidachi beginnt in Seigan no kamae und Gyakute no kamae für Shidachi. Shidachi greift an und Uchidachi blockt durch Zurückweichen und Ausrichten der Klinge.
3. Hikiotoshi uchi	Shidachi steht in Hikiotoshi no kamae, Uchidachi in Seigan no kamae. Diagonales Wegschlagen des Tachi. Uchidachi nimmt den Schlag mit seinem Körper auf, indem er den rechten Fuss zurücknimmt und sich etwas zur Seite dreht. Shidachi kontrolliert mit dem Jo das Gesicht des Angreifers. Über Hasso no kamae Wiederangriff in Seigan no kamae.
4. Kaeshi tsuki	Uchidachi: Seigan no kamae, Uchidachi geht in Jodan no kamae. Shidachi sticht zu (Suigetsu) und endet mit Zanshin im Gesicht. Uchidachi weicht zurück und schlägt wieder zu in Seigan no kamae.
5. Gyakute tsuki	Uchidachi: Seigan no kamae, Uchidachi geht in Jodan no kamae. Shidachi sticht aus Gyakute no kamae zum Suigetsu. Beide schlagen gleichzeitig zu Seigan no kamae.
6. Maki otoshi	Uchidachi: Seigan no kamae, Uchidachi schlägt zum Kopf, Shidachi blockt den Schlag. Mit einer gegen den Uhrzeiger zirkulierenden Bewegung oder Windung wird das Tachi weggeschlagen. Uchidachi steht seitlich weg und greift via Furikaburi wieder an.
7. Kuritsuke	Uchidachi: Seigan no kamae-Hasso no kamae, Shidachi bleibt in Tsune no kamae. Uchidachi schlägt zum Kopf, Shidachi blockt Tachi mit einer Aufwärtsbewegung und drückt in Kuritsuke runter. Erst linker dann rechter Fuss. Uchidachi endet in Hasso no kamae, gleichzeitig Zanshin in Gyakute no kamae für Shidachi. Kamae otoku für Uchidachi, Tsune no kamae für Shidachi.
8. Kurihanashi	Gleicher Angriff wie in Kuritsuke, blockieren und in Kurihanashi wegwerfen (nach vorne). Uchidachi macht dabei 4 Schritte rückwärts und endet wieder in Hasso no kamae, gleiches Ende wie in Kuritsuke.

Formen	Kurzer Ablauf
9. Taiatari	Gleicher Angriff wie Kuritsuke, blockieren und mit Taiatari Uchidachi in Rücklage bringen und wegdrücken. Uchidachi macht dabei 4 Schritte rückwärts und endet wieder in Hasso no kamae, gleiches Ende wie in Kuritsuke.
10. Tsuki hazushi uchi	Uchidachi: Seigan no kamae-Hasso no kamae, Shidachi stht erst noch in Tsune no kamae, bereitet sich dann vor, indem er den Jo über seinem Kopf an beiden Enden hält. Uchidach greift mit Morote Tsuki an und Shidach blockiert mit Tsuki hazushiuchi. Nach dem Wegschlagen des Tachi Zanshin in Gyakute no kamae und wie Schritte vorwärts.
11. Dobarai uchi	Seigan no kamae für beide Seiten. Uchidachi greift über das linke Hasso no kamae die Hüfte von Shidachi an. Dieser blockiert mit Do barai uchi. Wenn er das Tachi runterschlägt nimmt Uchidachi erst seinen rechten Fuss zurück dann linken Fuss, um in Seigan no kamae zu enden. Sobald Uchidachi in Seigan no kamae steht, kommt auch Shidachi nach dem Schlag in Seigan no kamae.
12. a Migi Taihazushi uchi	Uchidachi: Seigan no kamae, Shidachi zieht den Jo zurück und bereitet Tai huzushiuchi vor. Gleichzeitig nimmt Uchidachi Hasso no kamae ein und schlägt Richtung Kopf des Shidachi auch Brusthöhe. Shidachi weicht zurück und macht Tai huzushi uchi, dabei schlägt er das Tachi ganz runter. Uchidachi nimmt den Schlag ohne seine Füße zu bewegen auf und endet in Hasso no kamae, um wieder anzugreifen.
12. b Hidari Taihazushi uchi	Gleiche Form aber links

Alle Sotai Dosa enden mit Kamae otoku für Uchidachi und Tsune no kamae für Shidachi. Bitte auch Reiho korrekt anwenden.



Shimizu Sensei (rechts) and Kuroda Sensei performing Embu in the early 1960s.

8. Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Jodo Kata (ZNKR Seitei Jodo)

Diese Formen sollten unbedingt von erfahrenen Jodoka, im besten Falle eines Sensei oder an einem der vielen Jodo-Seminare auf nationaler und internationaler Ebene. Nicht vergeblich finden auch Seminare mit japanischen Sensei statt, welche eigens aus Japan eingeladen werden, die uns die Formen mit all ihren Tücken lehren. Ishido-Sensei kommt bereits schon seit sehr vielen Jahren nach Europa um das Jodo zu fördern und wie er immer so schön zu sagen pflegt: „Bitte trainiert fleissig, aber erfindet keine neuen Formen.“

	Chronol. Reihenfolge	Kata-Name
1.	Ipponme	Tsuki-sue
2.	Nihonme	Suigetsu
3.	Sanbonme	Hissage
4.	Yonhonme	Shamen
5.	Gohonme	Sakan
6.	Ropponme	Monomi
7.	Nanahonme	Kasumi
8.	Happonme	Tachi otoshi
9.	Kyuhonme	Raiuchi
10.	Jipponme	Seigan
11.	Juipponme	Midaredome
12.	Junihonme	Ranai

Bei den Kata ist es wichtig auf ein gutes Zusammenspiel zu achten.

Uchidachi greift mit Okori, d.h. die Tsuba bewegt sich aus Hasso no kamae über den Kopf (Furikaburi). So gibt Uchidachi den Zeitpunkt seines Angriffes an. Der Schlag erfolgt locker aber bestimmt auf das vorgegebene Ziel.

Shidachi schlägt gleich locker und bestimmt zurück. Auf grosse Bewegungen und einen angenehmen Druck achten.

Durch das ständige Wiederholen der Kata werden die Bewegungen feiner, harmonischer und gleichzeitig die mentalen und physischen Aspekte der Kata geprägt.

Damit ein persönlicher Fortschritt jedes Einzelnen gewährleistet wird, ist ein regelmässiger Besuch eines Jodo-Seminars oder intensiv Trainings unerlässlich. Dies trägt zu einem besseren Verständnis der Kata diese korrekt auszuführen.

Bei fortgeschrittenen Jodoka erkennt man relativ gut, ob eine Kata gekämpft wird oder nur technisch trainiert wird.

9. Taikai / Wettkampf

Unter Taikai wird in der Regel ein Zweikampf im sportlichen Sinne oder auch als Schaukampf verstanden. Im sportlichen Wettkampf geht es natürlich um Gewinnen und Verlieren. Im traditionellen Sinn also um Sieg und Niederlage. Um dies zu selber zu erleben, muss man eben halt mitmachen und sich den unterschiedlichen Herausforderungen und Bedingungen stellen.

Wie bereits erwähnt geht es nicht nur um Sieg und Niederlage, sondern v.a. um das was mit einem passiert. Die Nervosität steigt automatisch, ist das Erlernte sofort abrufbar oder ist der Druck plötzlich so gross, dass ein Black-out bevorsteht. Am meisten bleiben die positiven und negativen Erfahrungen, welche für die eigene Optimierung sehr wichtig sind und zu einer guten Reflektion dazugehören nicht aus.

Der Taikai wird in der Regel im KO-System ausgeführt. Bist du geschlagen, gibt es keine „Trostrunde“. Je nach Veranstaltung kann man als Team oder als Einzelperson starten. Die Gruppen werden in Dan Graduierungen eingeteilt. Es wird stets mit zwei Paaren gestartet und von zwei Nebenschiedsrichter und einem Hauptschiedsrichter gewertet, um eine 3 zu 0 oder 2 zu 1 Wertung zu erhalten. Die Wertung wird in Rot oder Weiss angezeigt.

10. Prüfungsregeln

Die hier angebenen Prüfungsregeln sind gemäss EKF-Vorgaben. Es kann jedoch sein, dass die verschiedenen Landesverbände andere Regeln haben, welche zu respektieren sind.

Gradierung	Wartezeiten	Erwartungen
1. Kyu	keine Angaben (ca. 1 -2 Jahre)	Kata 1 - 5 nur Shidachi wird geprüft
1. Dan	min. 3 Monate	Kata 1 - 5 beide Seiten werden geprüft
2. Dan	1 Jahr	Kata je nach Hauptprüfer und immer beide Seiten
3. Dan	2 Jahre	Dito
4. Dan	3 Jahre	Dito
5. Dan	4 Jahre	Dito

usw.

Bei höheren Dan-Prüfungen können durchaus Koryu Formen eingesetzt werden.

Bitte bei Taikai wie Prüfung darauf achten, dass die Kata dem jeweiligen Level angepasst sind.

Bitte auch darauf achten, dass immer in aufsteigender Reihenfolge gearbeitet wird. Also nicht Kata 5 und dann Kata 3.

Die Prüfung soll flüssig doch nicht zu schnell sein, Pausen zeigen Unsicherheiten. Die Sache ruhig angehen, dann wird es schon gehen...

Prüfungspunkte

- die vorgezeigten Formen unbedingt dem Level anpassen
- 1. Kyu und 1. Dan haben nichts mit Geschwindigkeit und Stärke zu tun, eher mit Sicherheit (nicht vergessen, dass man noch ein Laie ist)
- Korrekter Ablauf
- Grosse, flüssige Bewegungen
- Gutes Kiai
- Ki ken tai no ichi
- ab 2. Dan Distanzgefühl und Stärke dem geforderten Level anpassen
- Tempo etwas mehr anpassen (mit mehr „Biss“ resp. Schärfe)

Prüfungen dienen dem eigenem Fortschritt und Weiterkommen.

11. Glossar japanischer Fachausdrücke

Japanisch	Deutsch
Benennung der menschl. Körperteile	
Ashi	Fuss, Bein
Do	Rumpf, Hüfte
Ganmen	Kinn
Hiza	Knie
Kata	Schulter
Kasumi	Schläfe
Kote	Handgelenk
Men	Kopf
Suigetsu	Sternum (solar plexus)
Te	Hand

Grundpositionen/Grundstellungen	
Kamae	Position/Stellung
Kamae Tachi	Positionen mit dem Schwert
Chudan no kamae Seigan no kamae	Mittlere Position, Schwert in Höhe des Suigetsu
Gedan no kamae	Untere Position, Schwert vorne tief
Hasso no kamae	Schwert auf Schulterhöhe neben dem Kopf
Jodan no kamae	Obere Position, Schwert über dem Kopf
Waki no kamae	Hintere Position (versteckte), Schwert hinten tief
Kamae Jo	Positionen mit dem Jo
Gyakute no kamae	Jo gerade zum Suigetsu, mit umgedrehter Hand
Hanmi	Körper zur Seite
Hikiotoshi no kamae	Jo seitlich am Körper
Honte no kamae	Jo gerade zum Suigetsu
Seigan no kamae	Jo Höhe Suigetsu
Tsune no kamae	Jo am Körper (Mitte) an der Seite, vordere Ende zeigt Richtung Suigetsu

Reiho / Etikette	
Seiretsu	Kommando zum Aufstellen in einer Linie
Chakusa	Kommando zum Hinknien in Seiza
Seiza	Meditativer Sitz (kniend) in aufrechter Haltung
Mokuso	Meditation
Rei	Verbeugung
Shomen ni rei	Gruss in Richtung Kamiza
Sensei ni rei	Gruss zum Lehrer (Singular)
Sensei gata ni rei	Gruss zu den Lehrern (Plural)
Otagai ni rei	Gruss zueinander, miteinander

Japanisch	Deutsch
Kommandos während der Übungen	
Sogo ni rei	Gruss gegenüber
Yoi	Bereit, vorbereiten
Hajime	starten, anfangen
Yame	Stopp, aufhören
Motoe	Handwechsel und in Shizentai Kamae
Mae mawari migi / Mae ni	Drehung nach rechts
Shi-Uchi kotae	Shidachi-Seite und Uchidachi-Seite wechseln
Tate	aufstehen

Weitere Begriffe	
Shidachi	Schülerseite; immer mit Jo
Uchidachi	Lehrerseite; immer mit Schwert
Uchi	Schlag
Tsuki	Stoss
Kakegoe	Kampfschrei: Eei für Schlag, Hoo für Stoss Wird v.a. im Zusammenhang mit dem Kiai angewendet und benützt
Kiai	Ki=univers. Energie in uns, Ai=Harmonie, Einklang
Ki ken tai no ichi	
Maai	Abstand
Metsuke	Beobachten, sehen
Seme	Druck zeigen
Zanshin	Wachsamkeit, Wahrung der Kampfhaltung

Quellenverzeichnis

Texte und einzelne Bilder aus dem Buch:
Jodo, Engl. 1. Edit. Aug. 1985, Eishin Kan Dojo
Hiroi Tsunetsugu + Yoneno Kotaro

What is Kendo (incl. What is Iaido / What is Jodo)
Zen Nippon Kendo Renmei / Alljapanische Kendo Förderung

Internet:

<http://www.jodo.com/history.htm> 2003
<http://www.koryubooks.com/guide/muso.html> 2003
<http://www.furyu.com/archives/issue2/Muso.html> 2003

Eigene Bilder:

Katja Niklaus, Roger Fleury