

19.04.2005 04:52

## Der Weg des Schwertes

Kendo ist vor allem Charaktersache



GROSS

Bild: Gutemann  
Kendo hat sich aus dem Schwertkampf der Samurai entwickelt. Unser Bild zeigt Kendo-Kämpfer im Überlinger Kendo-Club Ken'Yu Kai.

Der blitzschnelle Hieb mit dem Schwert saust auf den Kopf nieder. Der Getroffene überlebt. Er ist jedoch kein Opfer eines Amoklaufs, sondern Sportler im Überlinger Kendo-Klub "Ken'Yu Kai". Angriff und Abwehr gehören zum schweißtreibenden Training der Kendoka. In ihrer archaisch anmutenden dunkelblauen Kleidung der Samurai üben sie den Schwertkampf.

Kendo kommt aus dem Japanischen und bedeutet "Weg des Schwertes". Die heutige Form dieses Kampfsports ist eine abgewandelte Art des kriegerischen Schwertkampfes wie ihn die Samurai im alten Japan erlernt und gelebt haben. Mitte des 18. Jahrhunderts entwickelte sich daraus der Sport und mit der Abschaffung der Samuraikaste im 19. Jahrhundert öffnete sich dieser für die Bevölkerung. Als Waffe benutzen die Sportler allerdings ein Übungsschwert aus vier Bambus-Lamellen, das so genannte Shinai. Dieses ist rund 115 Zentimeter lang und ein Pfund schwer. Neben dem körperlichen Beherrschen der Techniken steht vor allem die Entwicklung des Charakters im Mittelpunkt. Entscheidend sei es, die eigene Energie mit dem Schwert auf einen Punkt zu bringen, fasst Trainer Patrick Lamarche die Anforderungen an den Kendoka zusammen. Diese Konzentration der Energie auf die Schlagfläche im vorderen Drittel des Schwertes sei wichtiger als die körperliche Kraft des Schlagenden. Nach dem Training sei man daher regelrecht mit Energie aufgeladen.

Andrea Chiappa, die mit Patrick Lamarche zusammen den Überlinger Verein gegründet hat, erläutert die Kampfprinzipien. Erstens müsse der Kämpfer beim Hieb oder Stich eine klare Absicht erkennen lassen. Zufallstreffer zählen also nicht. Um dies auseinander zu halten, bedarf es dem erfahrenen Auge eines Wettkampfrichters. Zweitens müsse man den richtigen Abstand einhalten, so dass man mit dem vorderen Drittel des Schwertes eine der vier erlaubten Zonen des Gegners treffe: Kopf, Kehle, Rumpf oder Vorderarme. Drittens müssen Gleichgewicht und Haltung während des Treffers stimmen. Dazu gehöre viertens, dass vor, während und nach dem Treffer der Kampfgeist aufrecht erhalten werde. Die Konzentration darf nach dem erfolgreichen Treffen also nicht nachlassen, schließlich muss man mit einem Gegenangriff rechnen. Zu guter Letzt müssen die Schwerttechnik, die Fußstellung und der Kampfschrei gleichzeitig erfolgen.

Diese komplexen Anforderungen zeigen, welche wichtige Rolle der mentale Aspekt im Wettkampf spielt. Damit es zu keinen ernsthaften Verletzungen kommt, tragen die Budosportler über ihrer dunkelblauen Jacke (Keiko-Gi) und Hose (Hakama) eine stabile Schutzausrüstung. Diese besteht aus der gitterartigen Maske (Men), dem Brustpanzer (Do), den Handschuhen (Kote) und dem Schurz (Tare). Abgesehen von blauen Flecken und Prellungen sei durch die Schutzkleidung das Verletzungsrisiko im Vergleich zu anderen Kampfsportarten gering.

Die Kampfrüstung tragen die Kendoka nicht während des gesamten Trainings, sondern nur zu den Vollkontaktübungen. Hier zeigen sie in Sekundenbruchteilen, was sie zuvor in monate- und jahrelangen Wiederholungen eingeübt haben: Die Lücken in der Deckung des Gegners beobachten und dort mit gezielten Hieben oder Stichen treffen.

Mirko Gutemann