

Shinbu Enwa no Aikido

Korindo

ken – kodachi – jō



剣 小太刀 杖

Narita Shinjuro

御 指 導 覚 書

旧大日本武徳会 範士
平井 稔 先生

記録者
一元塾 成田 新十郎

NO 1 : 小太刀、剣、杖

Aufzeichnungen aus dem Unterricht

Hanshi¹ der Ehem. Butokukai²

Meister Hirai Minoru

aufgezeichnet durch

Narita Shinjūrō, Ichigen-Juku

Nr. 1: Kurzsword, Sword, Stock

Übersetzung aus dem Japanischen von Stefan Pauli
Abbildungen aus dem Originalmanuskript

¹ „Meisterlehrer“

² Wörtl.: „Vereinigung zur Stärkung der Kriegstugenden des Großjapanischen Reiches“.

Wichtige Inhalte

Teil 1

Seite 2

Den *Jō* alleine bewegen

Seite 24

Die 7 Stockformen

Seite 26

Teil 2

Seite 31

Die 8 Langschwertformen

Seite 32

Das Kurzsword ziehen

Seite 44

Kurzswordpositionen

Seite 50

Kurzswordformen (*taijutsu renkei*)

Seite 51

Kurzswordformen (*ken tai ken*)

Seite 76

Sword gegen Stock

Seite 99

Vorwort

Bei diesen Aufzeichnungen aus dem Gedächtnis handelt es sich um die Niederschrift der Worte von *Ō-Sensei*, die ich zu seinen Lebzeiten seit Ende 1968 im Unterricht von Ihm gehört habe und die ich hier auf meine Art und Weise wiedergebe. Diese Aufzeichnungen hatte ich ausschließlich für mich selbst und mein Training angefertigt und so sind sie keineswegs etwas, von dem ich mit Überzeugung sagen kann, so und so laute präzise die Lehre unseres Meisters. Anweisungen während des Trainings, Ermahnungen und verschiedene Gespräche habe ich nach dem Heimkommen aus meinem Gedächtnis wieder hervorgerufen und niedergeschrieben. Selbst wenn ich beispielsweise die gehörten Worte direkt und an Ort und Stelle aufgeschrieben hätte, so ist es doch so, dass ich sie nur auf meine eigene Art und Weise hätte interpretieren und verstehen können und darüber hinaus ist die wahre Bedeutung des Gehörten gar nicht mit Worten oder Schriftzeichen reproduzierbar, sondern liegt in einer Sphäre, die sich nur mit dem intuitiven Geist erfassen lässt und daher ist es letztlich so, dass man die wahren Gedanken des Meisters nicht schriftlich niederlegen kann. Im Glauben, dass der Meister uns an einem Tage dieses beizubringen versuchte und an einem anderen auf jenes aufmerksam machte, habe ich weiterhin meine Aufzeichnungen angefertigt mit der Absicht, diese Erkenntnisse in Körper und Geist tief einzuprägen.

Auf Grund meiner eigenen Unreife kann ich die wahre Bedeutung hier nicht wiedergeben und wenn diese Schrift dem Meister unter die Augen käme, so würde er sicher schimpfen: „Ich kann mich nicht erinnern, das je so gesagt zu haben. Dies hier und das da ist so nicht richtig“. Obwohl ich mich auf diese Weise selbst ermahne und wie sehr auch die Sammlung meiner Aufzeichnungen kindische und uneindeutige Inhalte aufweisen mögen, so glaube ich doch, wenn auch vage, dass Dasjenige, was *Ō-Sensei* uns Schülern in den 30 Jahren seit 1968 als Essenz dessen, was er uns hinterlassen wollte, aus den Tiefen heraufsteigt, wenn man diese Aufzeichnungen wiederholt liest und dann das so Gewonnene versucht, in der Praxis zu üben.

Nun glaube ich durchaus, dass bei meinen täglichen Aufzeichnungen natürlich mein geistiges Fassungsvermögen nicht ausgereicht hat und daher vieles mein Verständnis übersteigt bzw. mich auch mein Gedächtnis in vielen Punkten im Stich gelassen hat, so dass das Lesen alleine in vieler Hinsicht nicht hinreichend ist. So gibt es unter dem, was hier geschrieben steht Vieles, bei dem ich mir Sorgen mache, die wahre Essenz könnte verbogen worden sein, da ich es auf meine individuell eigene Weise interpretiere. (Besonders trifft das auf die Kurzschwert-*kata* zu, die ich auf meine Weise interpretiert und wo ich vieles einseitig betont habe; hierauf sei beim Lesen zu achten.)

Man möge verstehen und akzeptieren, dass ich die vorliegenden Aufzeichnungen ursprünglich für mich selbst als Stütze gegen das Vergessen aufgeschrieben habe in der Absicht, diese für mich zu behalten. Aber heute, da man weder direkt unter *O-Sensei* üben, noch seine Vorträge hören kann, denke ich, dass diese Aufzeichnungen auch einen gewissen Wert für sich darstellen und so gebe ich sie unkorrigiert an einen begrenzten Kreis von Personen weiter, die mit mir zusammen üben und Schweiß vergießen, und die dies ausdrücklich wünschen. Die Aufzeichnungen geben den Verlauf meines eigenen Entwicklungsweges so wie er ist wieder und ich würde mich glücklich schätzen, wenn man dies auch so verstünde.

Seit ich im Frühjahr 1959 angefangen hatte unter Hirai Sensei zu üben, habe ich mich bis heute unter großer Anstrengung bemüht, die Essenz des *Kōrindō Aikidō* zu erfassen und ich betrachte es als einen Teil meines Dankes für die Hingabe meines Meisters, wenn ich mich auch weiterhin unermüdlich darum bemühen will, sein Werk fortzusetzen.

Im Jahre Heisei 11, 25. August³

Narita Shinjūrō

³ 25.08.1999

Ein Vergleich zwischen Schwert (*ken*) und Stock (*jō*)

Schwert:

Das Schwert kann man nicht verlängern oder verkürzen⁴ – man kann es nur in einem Umkreis von 2 *shaku* und 2 *sun* benutzen.⁵

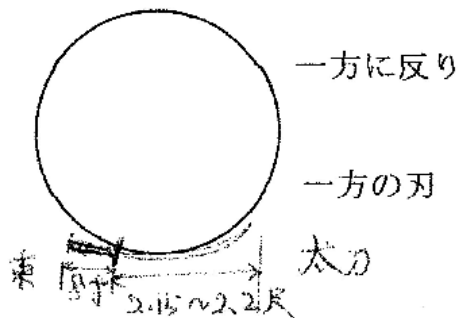
Ein Schwert ist nur auf einer Seite scharf.

Kleine Techniken sind wirkungsvoll.

Beim Kurzsword gibt es, weil *koshi* dreht, wenige *suki* d.h. „angreifbare Lücken.“

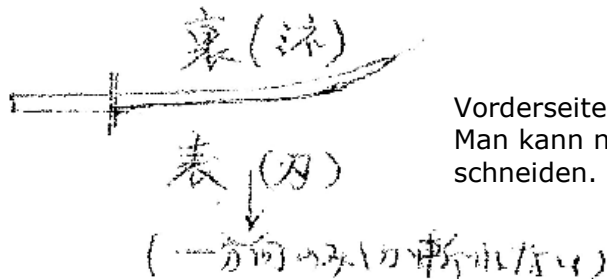
In der Bewegung mit dem Langsword gibt es viele *suki*.

劍
Schwert



Auf der einen Seite ist die Krümmung.
Auf der anderen Seite ist es scharf.
Griff ca. 8 *sun* lang
Die Klinge ist ca. 2,15 bis 2.2 *shaku* lang.

Rückseite: Schwertrücken – *mune* od. *mine*



Vorderseite: Schneide – *ha*
Man kann nur in eine Richtung schneiden.

⁴ Damit ist die Reichweite gemeint, die z.B. beim Stock durch die verschiedenen Möglichkeiten zu greifen, recht variabel ist.

⁵ ca. 67 cm ← die Klinge eines Schwertes ist etwa 2,15 bis 2.2 *shaku* lang.

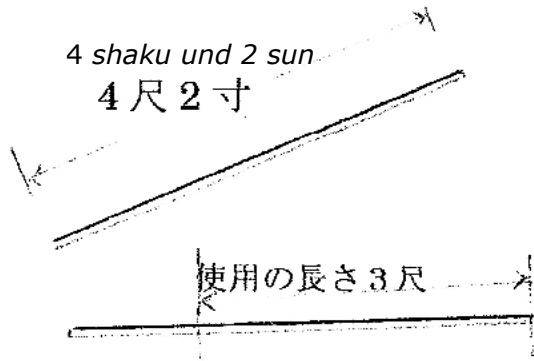
Stock:

Wenn der Stock rotiert, dann ist um 360° überall die Vorderseite.

Den Stock kann man flexibel nach vorne und hinten verlängern und so 6 *shaku* benutzen.

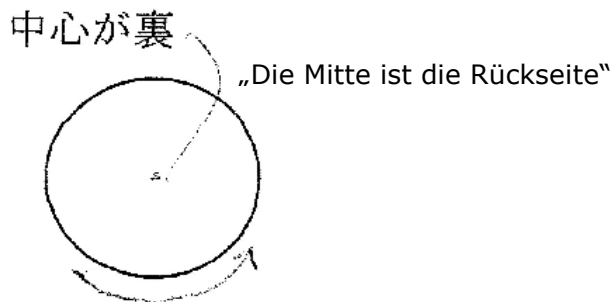
Wenn *koshi* dreht, kann der Stock 2,5 Mal rotieren.

Mit einer kleinen Drehung kann man einen großen Schlagangriff ausführen.

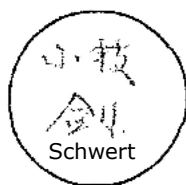


Nutzbare Länge ist etwa 3 *shaku* lang.

6



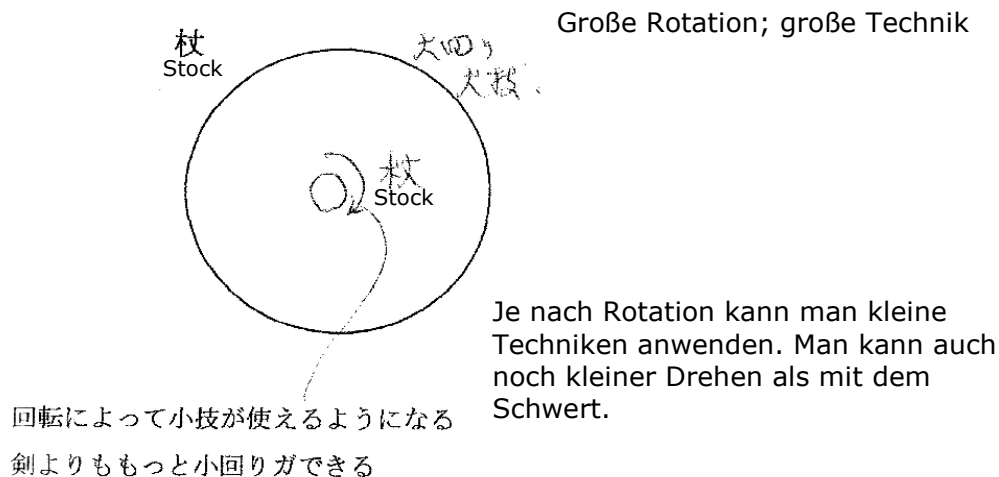
回転すると 360 度全部が表 In der Rotation sind alle Punkte um 360° die Vorderseite



Kleine Rotation; kleine Technik

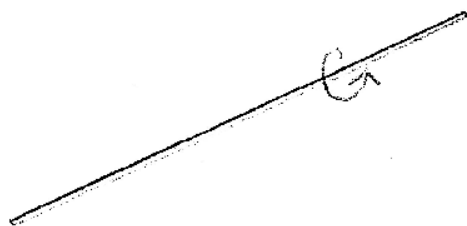
小回り 小技

⁶ 1 *shaku* = 30,3 cm (1 *shaku* = 100cm/33), 1 *sun* = 3,03 cm



Große Techniken, die aus einer großen Drehung heraus ausgeführt werden, zeigen viele Schwächen.

Dass der Stock rotiert, bedeutet so viel wie: Man führt die Bewegung durch *koshi mawashi* aus.



Alle Stellen um 360° bilden bei einem rotierenden Stock die Vorderseite.
Auch sehr kleine Techniken/
Bewegungen können Wirkung entfalten.

Mit dem *aikijō* sind sowohl größere als auch kleinere Drehungen als mit dem Schwert möglich. Kleine Techniken mit dem Schwert sind großen Techniken mit dem Stock überlegen.

Im Allgemeinen versuchen die Leute mit heftigen und großen Techniken zu gewinnen. Normalerweise steht der Stock eine Stufe unter dem Schwert aber durch langjährige Übung kann dieser Unterschied aufgehoben werden. Zusätzlich zu den großen Techniken mit dem *jō* kann man durch die auf *koshi-mawashi* basierende Rotation des *jō* die Vorteile, die die Schwertkunst bietet, in die *jō*-Technik (kleine Techniken) mit aufnehmen.

Für gewöhnlich wird versucht, allein mit großen Techniken einem Schwert zu widerstehen, aber diesem Vorgehen wohnt kein Prinzip inne, mit dem ein *jō* das Schwert übertreffen könnte, es ist lediglich heftig, groß und gewöhnlich. So versucht man nur von Anfang bis Ende durch eine große Rotation Druck auf eine kleinere Rotation auszuüben. Diese Art hat keine mentale Komponente und folgt keinem Prinzip.

Der *aikijō* hat, bedingt durch die Rotation, um 360° überall seine Vorderseite. Zudem folgt er durch die kleine Rotation dem selben Prinzip wie das Schwert und wird ihm auf diese Weise ebenbürtig. Auf Grund der Wirkung des Prinzips treten im Ergebnis *ken* und *jō* in gleicher Weise als Kunst zu Tage.

Wenn man ausreichend studiert, wie das *koshimawari* die Rotation des Stocks hervorbringt, wird man die besonderen Vorteile gut verstehen können.

Grundlagen des Griffs am *jō*:

Linke Hand: in der eigenen Mitte.

Rechte Hand: an der eigenen rechten Seite am Oberschenkel.

Abstand der Hände: so breit, wie der eigene Körper.

Stockspitze: in Höhe der Kehle (rechte Seite) des Partners.

Stich, in dem man den Stock rotieren lässt: 1.5 Umdrehungen

Während der Partner eine Bewegung macht, mache ich drei (zuvorkommen)⁷

Taisabaki* und *jō

Übe so, dass du dich voll und ganz auf *taisabaki* konzentrierst und dass der *jō* ganz von selbst⁸ vor und wieder zurück kommt.

Stoß nach hinten und vorn, Drehung, ganz frei nach links und rechts.

Im mentalen Modus des *Schwebens* (*fu*)⁹ und der „kugelartigen Rotation“¹⁰

Die Veränderungen, bzw. den Wandel der Bewegung, lässt man eine Bewegung nach der anderen geschehen, ohne an einer davon mit seiner Aufmerksamkeit kleben zu bleiben und seinen Geist irgendwo im Bewegungsfluss verweilen zu lassen. Die hintere Hand ist eins mit dem *koshimawari* und führt.

***Suburi*¹¹ und das auf *koshimawashi* beruhende Schwert.**

Wenn man durch *taisabaki* die kugelige Rotation des Körpers übt, kann man wohl mit bloßen Händen ein *taijutsu* ausführen, das auf *koshimawashi* beruht, aber sobald man etwas in den Händen hält, wie z.B. ein Schwert oder einen Stock, dann erstarrt *koshi* sogleich, so wie es die Art und Weise im modernen *Kendō* ist, und die Bewegung wird nur noch mit den Armen und den Händen allein ausgeführt; eine Schwert- oder Stockbewegung, die aus dem *koshimawashi* heraus ausgeführt wird, kann man so nicht mehr hervorbringen.

Um zu üben, wie man mit einem Gegenstand in den Händen die Bewegung aus dem *koshi* heraus ausführt, ist es das Beste, ein etwas überlanges (etwa Brusthöhe) und schweres *bokutō*¹² zu benutzen und *suburi* zu üben. Man vermeide *suburi* bei denen man mit den Händen zupackt und das Schwert mit den Armen stoppt. Die Handflächen sollen weich sein und man nimmt die Bewegung mit dem *koshi* auf und vollführt *kiri-kaeshi*.¹³ Man muss dabei aufpassen, dass man stets nahtlos in die jeweils nächste Bewegung überleitet.

Einen Wirbel in *koshi* erzeugend, der sich durch Schultern, Arme bis in die Handflächen fortsetzt, übt man, das Schwert mit *koshi* zu schwingen. Auf diese Weise erwirbt sich der Körper die Fähigkeit, auch ein leichtes Holzsword so zu schwingen, dass die Bewegung

⁷ Im Original: 相手に動作当方 三動作（先手）

⁸ Wörtl.: „natürlich“

⁹ 浮く, *uku*, schweben, schwimmen.

¹⁰ 球転, *kyūten* = Ball/Kugel-Rotation/Drehung.

¹¹ Anm. d. Übersetzers: 素振り, *suburi* nennt man die Schlagübungen mit Schwert oder Stock, bei denen man das Schlagen als solches übt. Man schlägt in die Luft, oder aber auf einen Gegenstand.

¹² 木刀, Holzsword

¹³ 切り返し, *kirikaeshi*, abwechselnd li. und re. *yokomen* bzw. *kesagiri* schlagen und dabei jeweils *hanmi* nach li. und re. wechseln.

ausschließlich durch *koshi* generiert wird. Wenn man dies mit dem Schwert gründlich übt, dann wird man auch einen Stock oder einen Speer mit dem *koshi* bewegen können. Wenn man dem Partner gegenüber steht und der Partner auf einen einschlägt, und man selbst schwingt das Schwert mit der Kraft der Arme und Hände nach oben und versucht auf *Kendō*-Art dem Angriff zu begegnen, so kann man dies ebenfalls nicht ein Schwert nennen, das durch *koshi* geführt wird. Man muss wie gesagt ein Schwert so bewegen, dass die Bewegung ein Ausdruck der Bewegung von *koshi* ist. Es ist zunächst das Wichtigste, dass man mit *koshi* die Bewegung generiert (kreis-harmonisch¹⁴ sich mit dem *ki* des anderen verbindend¹⁵), sodann muss die Schwertbewegung ein natürlicher¹⁶ Ausdruck des entstandenen *koshimawari* sein. Zum Beispiel wenn der Partner in *seigan*¹⁷ steht und dann sein Schwert hebt um frontal auf den Kopf der Partners zu schlagen, dann bewegt sich „suuut“ zuerst *koshi* (mit Rotation, *enwa*, *irimi-no-shin*) und wenn man dabei aus *seigan* heraus das Schwert mit einem Stich vor das Gesicht des Partners bringt, tritt man als Erster in den Körper ein und deswegen kann der Partner diesem Stich (dem nach oben Gleiten¹⁸) nicht mehr ausweichen. Das nennt man „Schwert aus dem *koshi* heraus bewegen“. Wenn man nur das Schwert mit der Hand nach vorne schiebt, wird man erschlagen. Das heißt, mit der sog. *Kendō*-Methode versucht man (absichtlich) einen schnellen Sieg herbei zu führen und legt zu viel Gewicht auf die Technik.

Schlagtraining¹⁹ (Gebrauch eines naturbelassenen Holzstocks)²⁰

Für das Schlagtraining benutze man einen naturbelassenen Knüppel. Gebogen und uneben wie dieser sein mag, soll und wird man selbst ein dem Schwert entsprechendes Balancegefühl (Gewicht) entwickeln; das ist wichtig beim Schlagtraining. Ein extra angefertigtes Holzschwert hat keinen Kern (wie ein Ast) und könnte brechen. Damit man mit einem naturbelassenen Knüppel erlernt, wie mit einem scharfen Schwert einen Schnitt zu machen und also Gefühl für die Schneide zu entwickeln, muss man *koshi* ausreichend einsetzen, und die Haltung durch *koshimawashi* berichtigen und insgesamt die Bewegung mit *koshimawashi* ausführen.

¹⁴ 円和 *Enwa*.

¹⁵ 合気 *Aiki*.

¹⁶ D.h. „von selbst entstehender“

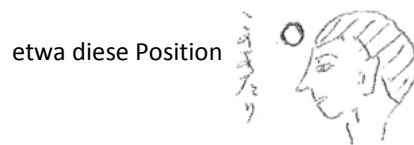
¹⁷ Eine mittlere Haltung in der der Partner mit seinem Schwert auf die Kehle des Partners zeigt.

¹⁸ *Suriage*, 摺り上げ

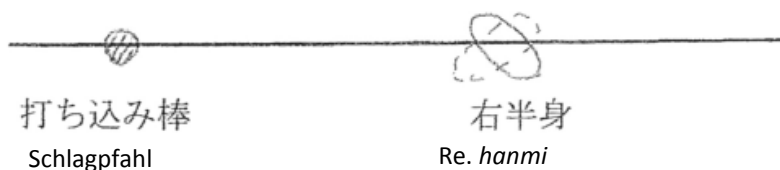
¹⁹ 打ち込み稽古, *uchikomi-geiko*.

²⁰ Gemeint ist ein Ast.

Schlagübung mit Wechsel von links nach rechts:



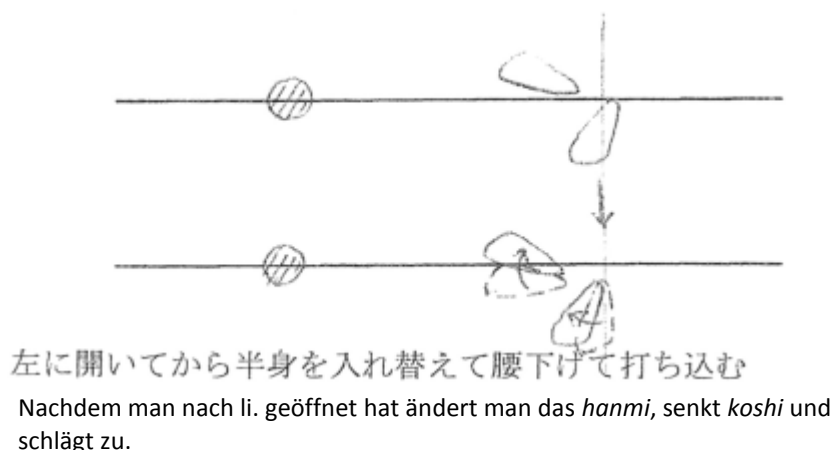
- (1) Die linke Hand muss sicher zugreifen.
- (2) Beim Wechsel von links nach rechts hebt man die linke Faust bis etwas über den Haaransatz
- (3) Bei (2), also wenn die Hand über den Kopf kommt, muss man ausreichend mit dem Körper von einer auf die andere Seite wechseln (Man bleibt aber in *migi-hanmi*²¹ ohne den Fuß zurück zu nehmen), man senkt die Hüfte und schlägt zu.



Man muss den Körper gut und ausreichend zur Seite öffnen.

Man muss ausreichend in *hidari-hanmi*²² drehen, *koshi* absenken und zuschlagen. Der rechte Fuß bleibt vorne und man ändert den Winkel durch die Drehung der Hüfte. Durch solches Schlagtraining lernt man sich im *hanmi* mit Schwert zu bewegen. Und man eignet sich die *aiki-seigan*²³ Position an.

- (4) Als nächstes öffnet man den linken Fuß im rechten Winkel, und schlägt wiederholt zu.



Das Ziel dieses Trainings ist es, dass man den Körper gleichsam mit der Fähigkeit durchtränkt, ausschließlich mit *koshimawashi* zu schlagen.

²¹ Seitliche Stellung mit dem rechten Bein vorne.

²² Seitliche Stellung, hier bleibt das rechte Bein vorn, die linke Körperseite dreht aber nach vorne.

²³ Mittlere Grundhaltung mit dem Schwert.

Schwert – Allgemeines zur Beachtung

Das Schwert ziehen

Einnehmen der *kamae*²⁴:

Zur *shōmen*²⁵ gewandt verbeugt man sich, das Schwert im Gürtel steckend, stehend in natürlicher Haltung die Fersen zusammen und die Zehen zeigen nach außen und bilden das Schriftzeichen *ha* (ハ). Man wendet sich dann um 90° nach rechts (Leute von großer Gestalt sollten von Anfang an einen passenden Abstand zwischen den Fersen halten oder, nach dem sie sich nach rechts gedreht haben, genügenden Abstand zwischen dem vorderen und hinteren Fuß halten.), man senkt *koshi* ab und bringt das Schwert (samt Scheide) um etwa 1 *sun*²⁶ nach vorne, während man das Schwert gleichzeitig um etwa 45° nach innen dreht (von vorne aus gesehen, eine Rechtsdrehung). Während man gleichzeitig die Scheide nach hinten zieht und das Schwert nach rechts oben herauszieht, bringt man es in einer großen Bewegung über den Kopf und nimmt dann die *kamae* ein. Man muss aufpassen, dass das Handgelenk der linken Hand nicht nach innen einknickt. Der Griff der rechten Hand am Griff (*tsuka*) muss mit der Richtung der Klinge in Einklang stehen.

Dem Partner gegenüberstehend die *kamae* einnehmen:

Wenn man dem Partner in einem etwa 1,5 fachen Abstand gegenüber steht, so muss man hier sowohl zu Angriff als auch zur Verteidigung in der Lage sein.

Das Setzen der Füße:

Im heutigen *Kendō* werden beide Füße parallel und direkt nach vorne hin ausgerichtet gesetzt.



Setzt man jedoch die Füße tatsächlich auf eine unbeabsichtigte Weise und mit dem Körper in einer natürlichen Haltung, dann zeigt der hintere Fuß (automatisch, d.Ü.) nach außen.



Setzt man die Füße beim Üben parallel und direkt nach vorne ausgerichtet,



Dann eignet man sich (nur, d.Ü.) eine senkrechte Rotation an, und man übt, ohne von *koshimawashi* etwas zu wissen. Wenn der menschliche Körper nach vorne ausgerichtet ist, der rechte Fuß vorn, der linke Fuß hinten, die rechte Hand vorn, die linke Hand hinten, und

²⁴ Grundhaltung

²⁵ 正面, *shōmen*, das ist die Wand des Dōjō, die normalerweise der Tür gegenüber liegt und die die „Hauptseite“ bzw. Front des Dōjō darstellt.

²⁶ Ca. 3.03 cm

man so das Schwert mit beiden Händen ergreift, dann ist es gleichsam selbstverständlich, dass das Schwert leicht eine seitliche Richtung einnimmt.

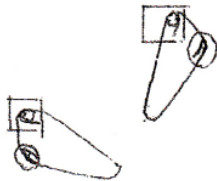


Im *Kendō* würde man die linke Hand zu sich her nach unten (so dass das Schwert gerade nach vorne zeigt) ziehen.



Und diese Art ist keineswegs eine natürliche.

Wenn man auf natürliche Art und Weise nach vorne kommt und das Schwert über den Kopf hebt, dann zeigt das Schwert schräg nach rechts oben und ebenso zeigt der Fuß nach rechts vorne während man sich vorwärts bewegt. Zudem spielt die Balance, wie man die Kraft in kleiner und großer Zehe beider Füße verteilt eine Rolle in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.



Zanshin²⁷

Zanshin meint das kontinuierlich und endlos sich fortsetzende *taisabaki*.

Das Gefühl des Widerstandes in den Händen

Wenn man eine beliebige Art des Schlagtrainings durchführt, und das Schwert nach einigen Durchgängen aus der Hand legt und dabei feststellt, dass irgendwie eine Art asymmetrisches/ ungleiches Gefühl von Widerstand in den Händen zurückbleibt, dann bedeutet das, dass Schwert, „Herz“ und Körper noch keine Einheit bilden und man muss üben und sich berichtigen, so dass schließlich überhaupt kein Widerstandsgefühl mehr zurückbleibt.

Selbstverständlich muss man, wenn man beim Schlagtraining spürt, dass der Griff des Schwertes an einem bestimmten Teil der Handfläche besonders anstößt oder wenn die Balance nach links oder rechts nicht stimmt, nach der Ursache suchen und diese korrigieren.

Wenn die Richtung der Schneide des Schwertes nicht mit „Herz“ und Körper übereinstimmt, wird die Handfläche in die eine oder andere Richtung abweichen. Entsprechende Übung ist notwendig.

²⁷ 残心 - zanshin

Mit dem *koshimawashi* schneiden/zuschlagen

Wenn man auf Art und Weise des (modernen, d.Ü.) *Kendō* zuschlägt, ist es nötig, am Ende (der Bewegung, d.Ü.) die Hände ineinander zu verdrehen als wollte man ein Tuch auswringen (*shibori*)²⁸, außerdem muss man das Schwert nach dem Schlag in eine Ausgangsposition zurückbringen (*modori*) und man kann (zunächst, d.Ü.) nicht erneut zuschlagen. Man schlage mit *koshimawashi* und in *shimoku* Fußstellung. Selbst wenn man dann kein *shibori* ausführt oder bewusst auf den Gegner zielt wird man genau in die Mitte treffen.

*Irimi*²⁹

So nennt man es, wenn man selbst in den Partner hineingeht.

Das *ki* ist zu erst. *Koshimawari* ist zuerst/schneller. Rund Harmonisieren in dem Moment, in dem das angreifende *ki* entsteht.³⁰

Zuschlagen mit *irimi-koshimawashi*.

Ohne Ausholbewegung durch *irimi* den Partner beherrschen.

Das „Anschwellen“ der letzten 3 *sun*³¹ der Schwertspitze

Man soll so zuschlagen, dass man keine Kraft in die schlagende Hand gibt und es sollte sich so anfühlen, als ob die letzten 10 cm der Schwertspitze angeschwollen/gefüllt seien, wenn das Schwert nach unten kommt. In den alten Schriften nennt man das „Aus der Schwertspitze kommt Feuer“ oder „Ein Kranz aus Licht entsteht“.

In den Zwischenraum schneiden

Sich zu zwingen (zu wollen) dass man auf eine bestimmte Stelle schlägt, führt zu der schlechten Angewohnheit, dass man das Schwert an dieser Stelle stoppen möchte und man eignet sich das *shibori* an, was nicht gut ist! Deshalb überlegt man sich z.B. „Einige Zentimeter vor dem Gesicht des Partners!“ belässt es dabei und übt sich darin, in diesen Zwischenraum zu schlagen. Man übe sich darin, sich auf „einige Zentimeter vom Partner“ einzulassen da es eine Anzahl von möglichen Unpässlichkeiten geben kann wie z.B. ein allzu großer Unterschied in der Körpergröße.

Übt man mit einem Partner die *kata*, so überlappen sich die Schwertspitzen ungefähr um 3 *sun*, denn es ist gefährlich, den Partner als direktes Ziel zu nehmen und „in den

²⁸ 絞り, *shibori*, die Hände ineinander verdrehen als ob man aus einem Lappen Wasser herausdrücken, ihn auswringen möchte. Durch diese Bewegung dreht man bei einem Schwerthieb die Handgelenke genau über den Schwertgriff und stoppt auf diese Art den Abwärtshieb.

²⁹ 入身, *irimi* wörtl.: „in den Körper eintreten“.

³⁰ 気発の円和, *kihatsu no enwa*.

³¹ Ca. 10 cm.

Zwischenraum“ zu schlagen und außerdem ist es z.B. bei einer Vorführung schwer mit zu verfolgen, wenn sich die Partner zu sehr einander nähern.

„Keine Kraft ansammeln“³²

Wenn der Wille, zuzuschlagen in einem aufsteigt und man sich zum Losschlagen sammelt, verspätet man sich um einen Augenblick. Wie wenn der Wind die Ähren von Schilfgras wiegt, wie mit einem Luftzug, wie wenn die Gestalt von einem Spiegel reflektiert wird, es muss ohne das Gefühl einer Verzögerung passieren. Wichtig ist eine Atmung, die sein soll, wie wenn man den Hut lüftet und der Sonnenschein eindringt.

***Te no uchi* – Handhaltung/führung**

Die Hände werden geführt ohne *shibori* und ohne zuzupacken. Das Schwert soll sein wie ein Körperteil und das Gefühl soll es durchdringen, ganz locker soll es gehalten werden, als ob es aus den Händen herausrutschen würde wenn man es senkrecht aufstellt. Nirgendwo soll ein Gefühl des Widerstandes zu spüren sein. D.h. es soll nirgendwo fest haften.

Das Schwert stark fest zu halten bedeutet Erstarrung

Wenn man fest zupackt, dann verschiebt sich der Schwerpunkt, der eigentlich durch das Gewicht des Schwertes eine natürliche Stelle hat, zum Griff hin. Dadurch stirbt die Schwertschärfe.

Die Freiheit nicht verlieren

Weil man ein Schwert in den Händen hält, hat man das Gefühl eines „fremden“ Gegenstandes³³ und das Gefühl, etwas Besonderes in den Händen zu halten. Daher wird man von diesem Gefühl eingenommen und man verliert seine Freiheit. Man muss so üben, als ob man nichts in den Händen hielte und so dass die Bewegung ausschließlich aus dem *koshimawari* heraus entsteht.

Einheit von Schwert, Körper und Geist

*Okori*³⁴, *maai*³⁵, Selbstkorrektur, Harmonie

Das Herunterschneiden geschieht mit dem Eigengewicht des Schwertes, das man in den Händen hält. Wenn man fest zupackt (*shibori*) dann fühlt sich das Schwert leicht an und weil der Griff oval ist, findet die Schneide die Richtung nicht mehr und man kann nicht schneiden.

³² 力みのないこと, i.S.v. „...sich vor dem Losschlagen nicht sammeln, keinen Anfang machen, Interpretation d. Ü.)

³³ Also etwas das nicht Teil des eigenen Körpers ist. d.Ü.

³⁴ „Initialbewegung“, Anfang

³⁵ Abstand

Schlägt man gegenseitig auf einander ein (der Moment in dem sich die Schwerter berühren) und fühlt das Gewicht des Schwertes des Partners, dann bedeutet dies schon die eigene Niederlage. Man soll nicht schieben oder schlagen, sondern Schwert, Körper und Geist sollen Eins sein und man soll kein Gewicht in der eigenen Hand spüren. Der Partner soll ein Gefühl des Gewichtes haben und man soll ihm das Gefühl geben, dass etwas klebrig-anhaftendes ihm zu schaffen macht.

Rechts und links in Balance



Das Gefühl in den Händen soll sein, als ob man die Hände zum Gebet faltet, plus & minus = 0. Deshalb entsteht Freiheit.

Das heißt man soll ein Schwert halten, als ob man kein Schwert hielte und sich ein mentales Setting aneignen, das sich nicht von dem unterscheidet, welches man beim *taijutsu*³⁶ hat. So wird man auch frei, die Waffe auch nur mit einer Hand zu führen.³⁷

Ken hitori sabaki – Taisabaki ohne Partner mit Schwert

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. <i>Hyaku-hachi-jū-do-ten-tai</i> | beginnt aus <i>chūdan</i> |
| 2. <i>Sam-byaku-roku-jū-do-ten-kai</i> | beginnt aus <i>chūdan</i> |
| 3. <i>Irimi-ten-tai</i> | beginnt aus <i>chūdan</i> |
| 4. <i>Kote-giri</i> | beginnt aus <i>chūdan</i> |
| 5. <i>Shihō-sabaki</i> | beginnt aus <i>chūdan</i> |
| 6. <i>Men-zuri-sabaki</i> | beginnt aus <i>chūdan</i> |
| 7. <i>Ushiro-sabaki</i> | beginnt aus <i>chūdan</i> |
| 8. <i>Kiri-kaeshi</i> | beginnt aus <i>chūdan</i> |

³⁶ Übung ohne Waffen, mit leeren Händen.

³⁷ Wörtl.: „...mit einer Hand loszulassen.“

Aiki-ken-hachi-gata – Die 8 Formen des Aiki-ken³⁸

- (1) *Jōdan* (beide Seiten gleiche Form) → *ai-uchi*³⁹
*Te no uchi*⁴⁰, *nigiri*⁴¹, *ashi hakobi*⁴², *metsuke*⁴³, *aida*⁴⁴, *iro*⁴⁵, *ki*⁴⁶
- (2) *Gyaku-Jōdan* (beide Seiten gleiche Form) → wie (1); vom Partner aus gesehen auf den rechten Unterarm schlagen.
- (3) *Chūdan (seigan)* beide Seiten umgekehrter Stich (*kaeshi-zuki*)
Wie (1); Prinzip des *taisabaki* „*irimi-tentai*“.
- (4) *Chūdan (seigan)* beide Seiten *kote-uchi*;
Wie (1); Variation des 45° *kote-giri taisabaki*.
- (5) *Gyaku-chūdan (gyaku seigan)* beide Seiten *hiki-uchi*
Wie (1); nach vorne gleiten, *suri-age*⁴⁷ *hiki-uchi*⁴⁸.
- (6) *Gedan* beide Seiten *suri-age*; *kaeshi-suri-age*;
Wie (1); *kaeshi-suri-age* – *ura-kote*.
- (7) *Migi hassō* beide Seiten *yoko-men (kesa)* schlagen
Wie (1); *kamae* linker Fuß vorn
Schritt mit rechts, Schlag
Schritt links zurück, Schlag
- (8) *Migi Jizuri*⁴⁹ Beide unter die Achsel von unten nach oben schneiden.
(*waki gamae*) Wie (1) *Kamae* linker Fuß ist vorn
Schritt rechts, nach oben schneiden
Schritt links zurück, nach oben schneiden

Kamae – vorbereitet sein (*nuke* – „ausweichen“)

Kamae der Vorbereitung

Man steht dem Gegner etwa 1,5 Längen gegenüber, und nimmt eine Haltung an, die sowohl Verteidigung als auch Angriff ermöglicht. Beides muss möglich sein.

Aiki-seigan. (Der ganze Körper steht in *hanmi* und bildet die *kamae*.)

³⁸ 8 Partnerformen mit dem Langschwert, wobei beide Partner eine identische Bewegung ausführen.

³⁹ Schlag zur gleichen Zeit, so dass beide treffen oder aber auch nicht treffen.

⁴⁰ Bewegung und Gefühl der Hände.

⁴¹ Die Art zuzugreifen.

⁴² Das Setzen der Füße.

⁴³ Blick.

⁴⁴ Abstand.

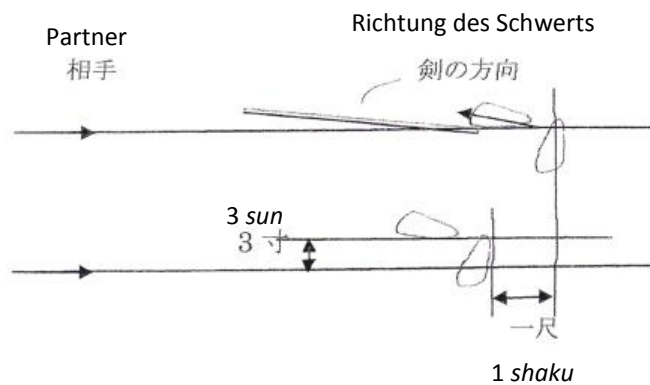
⁴⁵ Gefühl/„Geschmack“ der Situation. (wörtl.: 色 *iro*/SHOKU = „Farbe“)

⁴⁶ Gelegenheit.

⁴⁷ „nach oben gleiten, streichen/entlang streifen“

⁴⁸ „Siehe: *hiku-hikazu*. D.h. den Fuß zurücknehmen, *hanmi* wechseln und zuschlagen ohne dabei zurückzuweichen.

⁴⁹ Wörtl.: „Über den Boden reiben/kratzen/entlang streifen.“



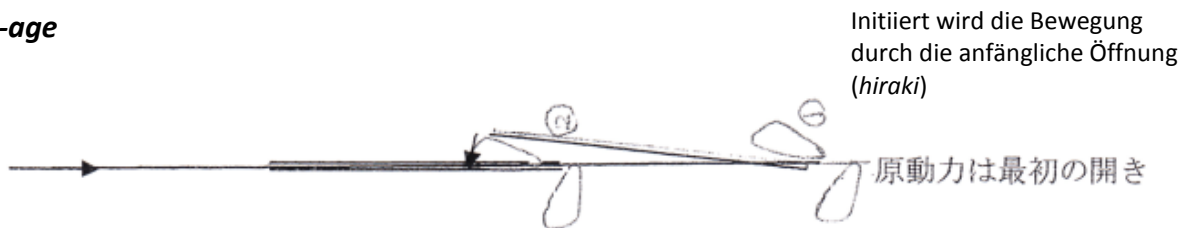
In Richtung des Schwerts vorrücken
剣の方向へ前進する

” 抜け “
(無手では左手の突き)

Nuke – wenn man keine Waffe hat,
stößt man mit der li. Hand.

Durch *koshimawashi* steht man im *hanmi*, und weil die Schwertspitze geöffnet ist erkennt es der Partner nicht, aber man bewegt sich durch *koshimawashi* etwa um *1 shaku* nach vorne und gelangt dabei etwa *3 sun* aus der Angriffslinie heraus. Ganz natürlich entsteht hier eine Ausweichtechnik. Das ist eine Art von *kotegiri-sabaki*. Ohne Waffe in der Hand würde die linke Faust zustoßen.

Suri-age



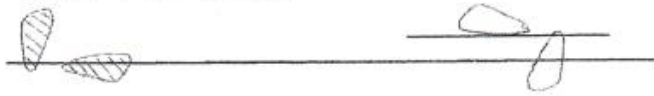
Die Bewegung entsteht aus der anfänglichen Öffnung.

Wenn man aus *chūdan* das geöffnete *koshi* wieder schließt und das Schwert aufstellt, entsteht *suriage-waza* bzw. *suri-komi-uchi*.

Kamae mit feinst abgestimmter Fußbewegung

(Wichtig im Duell)

微妙な足捌きによる構え
仕合の場合に大切である。



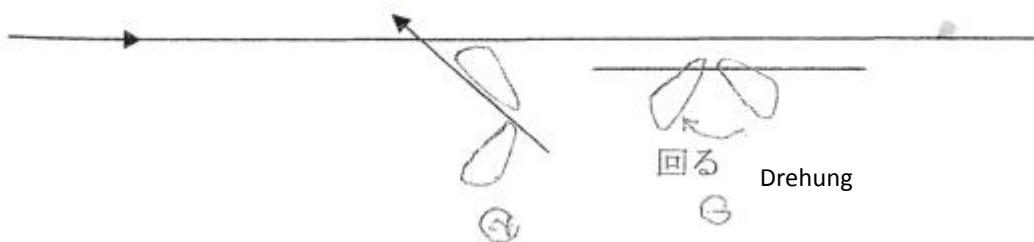
Durch das Setzen der Füße ist man
bereits nicht mehr auf der
Angriffslinie.

足の配りによって既に
攻撃線から外れている

Dies beruht auf einer „mikroskopischen“ Fußarbeit, die der Gegner nicht wahrnimmt. Natürlich beruht dies auf *koshimawari* und nicht einfach nur auf dem Bewegen der Füße, aber hier ist es wichtig sich die Fähigkeit anzueignen, dadurch schon ein klein wenig von der Angriffslinie des Gegners herunter zu kommen. Versucht man hier aber bewußt zu handeln, so verfehlt man sein Ziel.

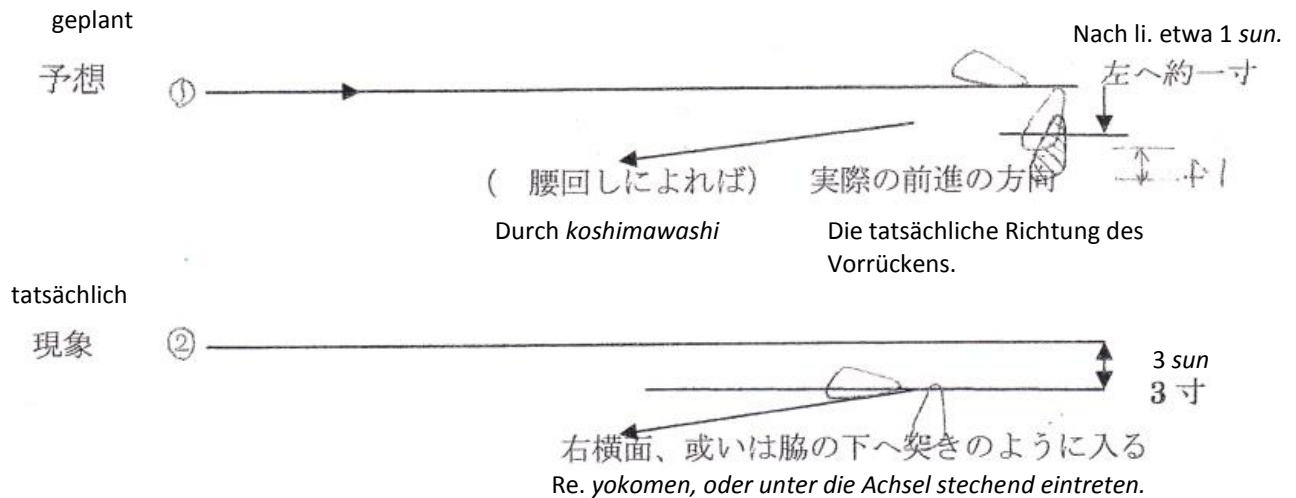
In diese Richtung angreifen.

この方向への攻撃

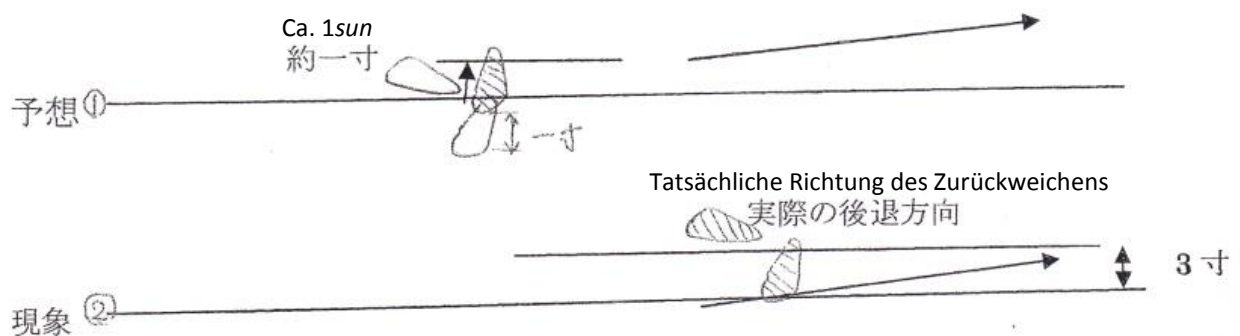


Eine Technik die einen Winkel *isogaeshi* in leichter Form hat.

Die rechte Seite des Partners angreifen

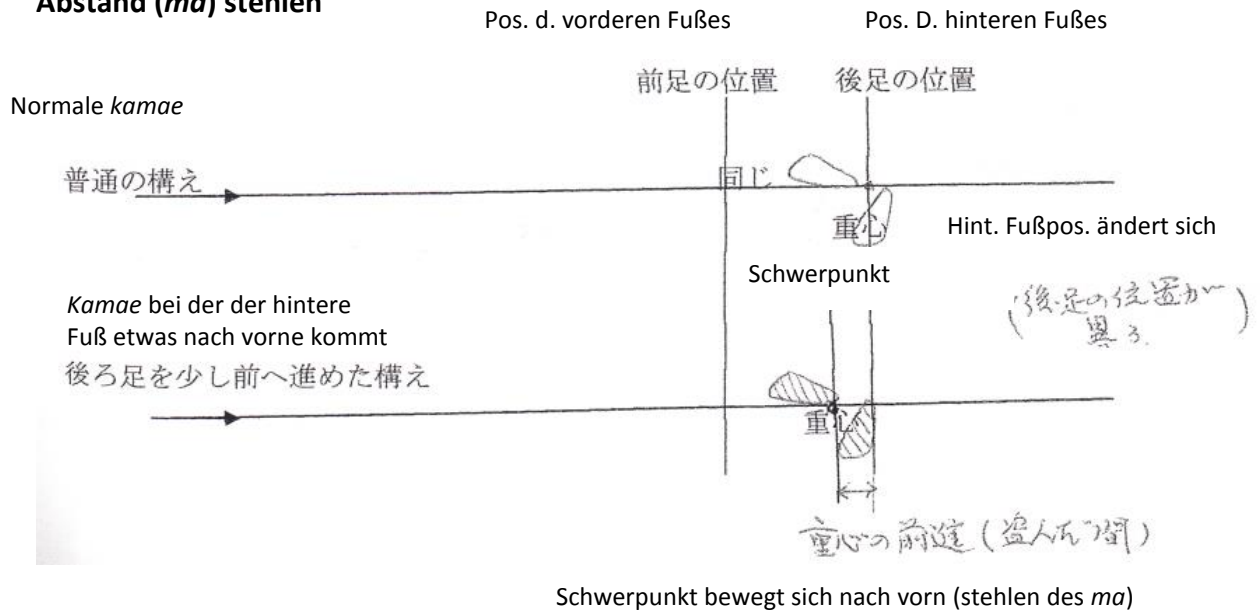


Man steht mit dem rechten Fuß nach vorn und setzt den linken Fuß nach links zur Seite um etwa 1 sun (3 cm), und während man sich (durch *koshi-mawari*) mit einem Satz nach vorne bewegt, in der Absicht, sich gerade nach vorne zu bewegen, so gerät man doch in Wirklichkeit auf die rechte Seite des Partners (von mir selbst aus gesehen auf die linke Seite) weil man, während man den linken Fuß um 1 sun nach links setzt *koshi* schon rotieren lässt; so kann man nach Art eines Stiches auf die rechte Kopfseite des Partners, oder unter seine Achsel oder aber (wenn man mit den Knien nach unten sinkt) auf seinen Unterarm schneiden.



Wenn man mit dem hinteren Fuß (linker Fuß) auf die Innenseite geht (rechte Seite), dann entsteht eine Öffnung von 3 sun (10 cm), wenn man vor oder zurück geht. Durch einen Schritt nach vorn oder nach hinten entsteht aus dem 1 sun den man mit dem hinteren Fuß zur Seite gemacht hat, eine Öffnung von 3 sun.

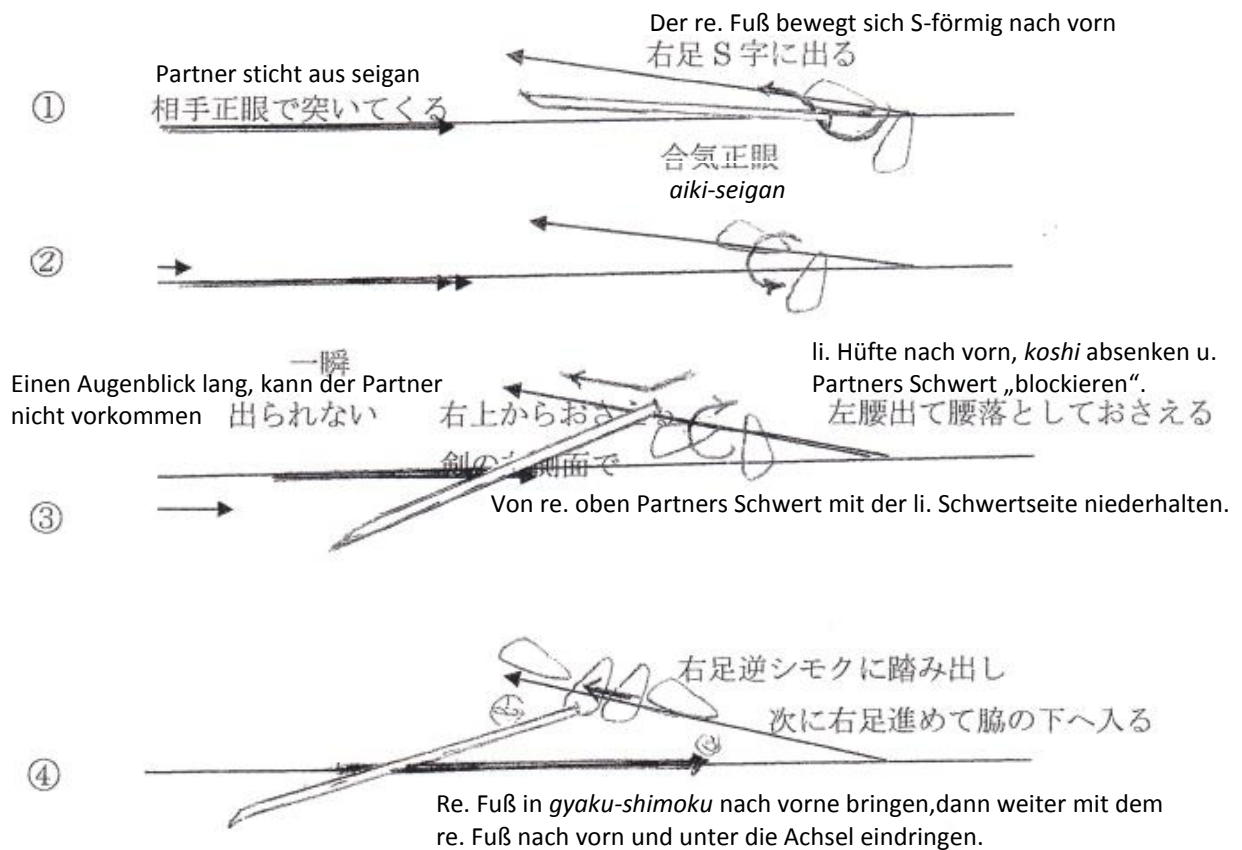
Abstand (ma) stehen



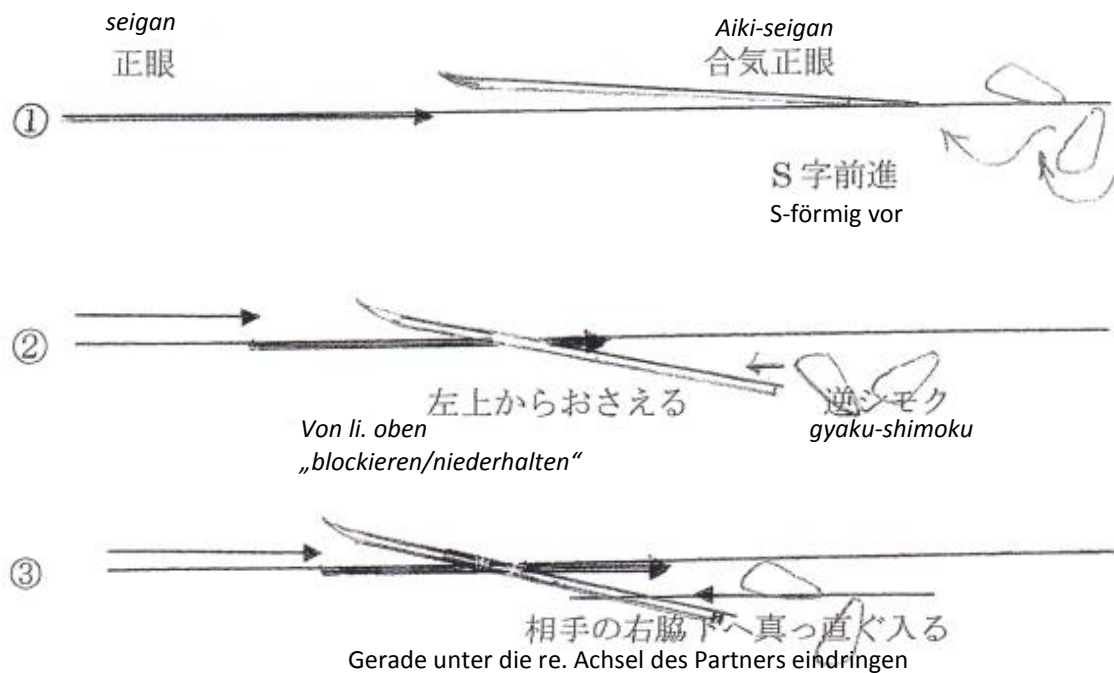
3 Formen mit dem Langschwert nieder zu drücken

I Rechts vorgeiten

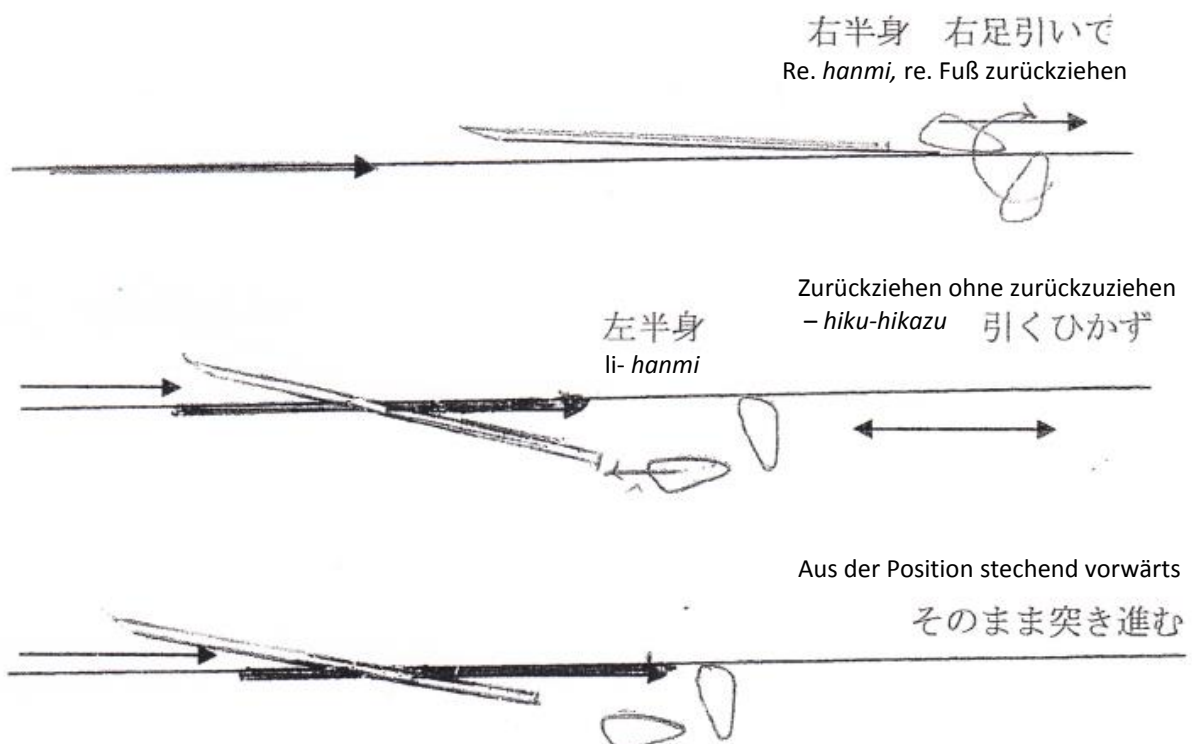
Der rechte Fuß gleitet S-förmig nach rechts vorn, und während man *koshi* absenkt, kommt man mit der linken Hüfte immer weiter nach vorn, und so wie man ist schiebt man den linken Fuß von unten kommend nach rechts vorn und bewegt sich so weiter nach vorne.



II Links vorgleiten



III Von der linken Seite



Mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück und auf Art des *isogaeshi* nach rechts frontal ausrichten, die Schwerter kreuzen und das Schwert des Partners mit der rechten Schwertseite niederhalten und von da aus vom rechten Fuß aus nach vorne stechen.

Ukibune – „schwimmendes Boot“

Während man den Körper auf „schwebende“ Art bewegt, verlängert und gleitet man mit der Schwertspitze zwischen die Augenbrauen des Partners. Wenn der Partner das bemerkt, kann er nicht an sich halten und versucht irgend einen Schlag. In diesem Moment senkt man den Körper ab bringt das Schwert nach unten und schlägt.

Mit dem Stock fegen und *kaiten* - wie man den Stock hält (*taisabaki* und Stock)

Grundsätzliches zum Halten des Stocks:

Die linke Hand in der Mitte, rechte Hand an der rechten Seite des Oberschenkels, der Abstand der Hände entspricht der breite des eigenen Körpers. Die Stockspitze zeigt auf die Seite der Kehle des Partners.

Man stößt mit Rotation, 1,5 Umdrehungen.

Der Partner mach 2 Bewegungen, man selbst macht 3 (zuvorkommen).

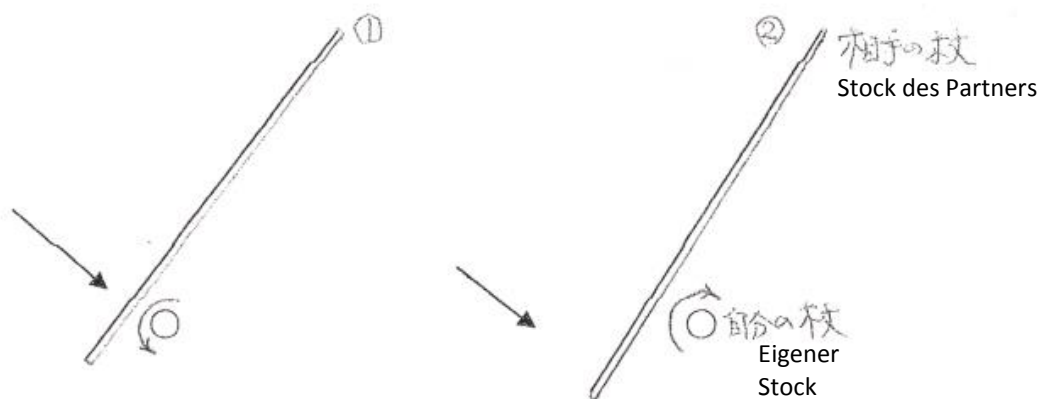
Jō und *taisabaki*:

Im Wesentlichen bewegt sich der Körper und diesem folgt auf natürliche Weise der Stock. Dies muss man stets anstreben. Der Stich nach vorn und hinten, Drehung, ganz frei nach rechts und links.

Der Zustand des „Schwebens“ und *kaiten*⁵⁰

Die Aufmerksamkeit bleibt nicht zurück bzw. bei einer gemachten Bewegung stehen, sondern es folgt eine vollständige Änderung⁵¹. Die hintere Hand ist in Einklang mit dem *koshi-mawari* und führt.

Das Fegen des Stocks und *kaiten*:

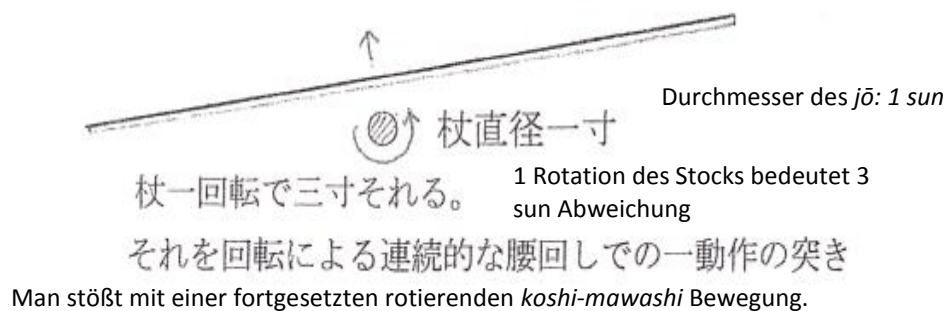


⁵⁰ „Rotation“

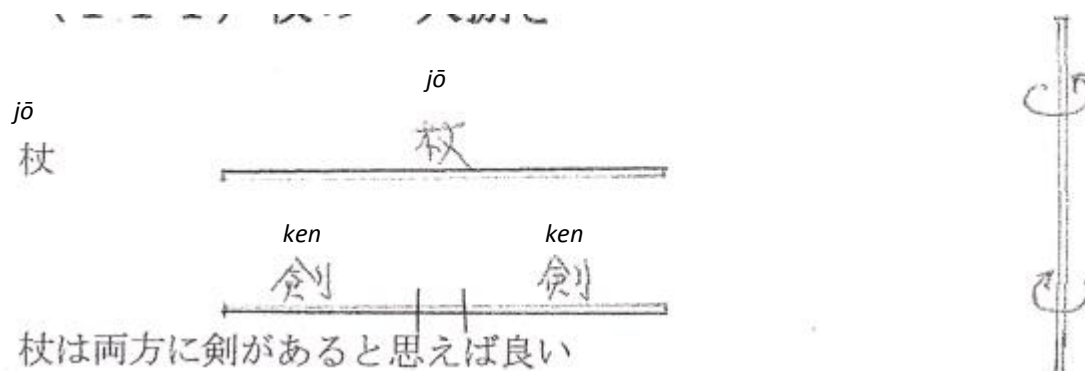
⁵¹ D.Ü.: in die nächste Situation, wörtl.: „man macht kein *zanshin*“.

„Einladen“ (*yobikomu*)⁵²: Gegen einen Schlag, der von links kommt, lässt man den Stock nach rechts Rotieren und nimmt ihn so auf (*harau*).⁵³ Wenn man eine Rechtsrotation benutzt und den Stock des Partners so aufnimmt, verleitet man den Partner, hereinzukommen. (Der Körper öffnet sich nach rechts)

Fegen (*harai*): wenn der Stock von links geschlagen kommt, dann sollte man den Stock linksdrehend wegfegen. (Der Körper öffnet sich nach links). Gegen einen Stock, der von rechts kommt macht man das Gegenteil. Wenn man sich die Öffnung des Körpers als Folge des *koshimawari* vorstellt, versteht dieses Prinzip sehr gut.



Den Jō alleine bewegen – Jō no hitori-sabaki



Am besten stellt man sich vor, dass der Stock aus 2 Schwertern besteht, die in beide Richtungen weisen.

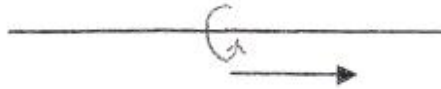
Dass der Stock die ganze Zeit auf Grund des *koshi-mawari* rotiert, nennt man *jōda no jō* (der Stock der stets wie eine Schlange ist). D.h. schlägt man rechts, dann kommt die linke, schlägt man links, dann kommt die rechte, schlägt man in die Mitte kommen beide Enden nach vorne. Die Bewegungen hängen zusammen und setzen sich immer weiter fort. Die Mitte des Stocks greift man schulterbreit und ganz frei, führt man *taisabaki* aus.

⁵² Wörtl.: „hereinrufen“. [呼び込む]

⁵³ 払う, wörtl.: „fegen“.

Kamae mit dem linken Fuß nach vorn:

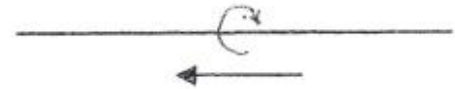
(一) 左半身の構え
直突き 右回り



li. *hanmi*: gerader Stich, re. Rotation

Beim Zurückziehen li. Rotation

引き左回り



II. Ansteigender Stich nach vorn und hinten als ob man einen großen Kreis schreiben würde. In Wirklichkeit ist dies ein Training für den direkten Stoß nach vorn und hinten.



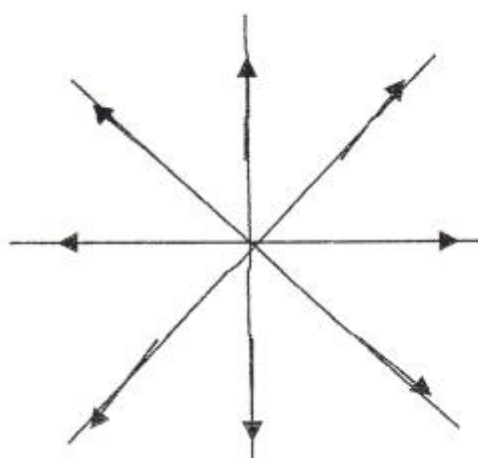
III. Wenn man rund nach hinten oben stößt, dreht man sich nach links, während man den linken Fuß um 1 Schritt zurück setzt, und nun mit dem rechten Fuß vorne, schlägt man nach vorne von oben herab. Aber hierbei darf man den Schlag von oben herab nicht mit der Kraft der Arme stoppen. Weich muss man ihn mit dem *koshi* aufnehmen und sich so wie man ist nach links wenden, der linke Fuß ist vorn und genauso wie am Anfang vollführt man in eine neue Richtung den großen runden Stick nach vorn und hinten. Durch den Winkel der Wendung⁵⁴ kann man dies in 4 oder 8 Richtungen ausführen und den Vorwärts-Rückwärts-Stich üben.

Richtungsänderung beim Schlagen

打ち込みつつ
方向転換

Richtung am Anfang

最初の方



(前)
vorne

(後)
hinten

⁵⁴ *tentai*

IV. Wenn man nach vorne stößt, kann man mit linkem *kotegiri* schräg nach links oben stechen, sich um 135° nach rechts wenden und herunterschlagen, dies dann weich mit dem *koshi* aufnehmen und weiterführend den Vorwärts-Rückwärts-Stich fortsetzen.

V. *Yokomen uchi* links und rechts

*Suso-uchi*⁵⁵ (unterer Teil der Beine), linker Fuß, rechter Fuß, Schlag mit Schritt nach vorn, Schlag mit Schritt zurück.

VI. Man macht *suso-uchi* und führt den Stock mit einer großen Bewegung zum *hassō (gyaku)* nach oben, die rechte Hand greift am Stockende, die linke Handfläche zeigt nach oben und ist bereit, den Stock aufzunehmen; die Drehung des Stocks betonend führt man in einem großen Schwung *suso-barai* aus. (der erste *suso-uchi* trifft die linke Seite des Partners).

Die 7 Stockformen

1. *Ai-jōdan*:

mit dem rechten Fuß nach vorne gehen; beide schlagen linkes *yokomen* rechts zurück und gemeinsam rechtes *yokomen* schlagen

2. *Ai-chūdan*:

beide stechen *choku-zuki* und gleiten dann nach oben (*suri-age*)
Links zurück u. beide schlagen linken *yokomen* auf mittlere Höhe.

3. *Gedan no uchi*

Während man in *chūdan* Position einen Schritt mit dem linken Fuß nach vorne geht, zieht man den Stock zurück, setzt dann den rechten Fuß vor und beide schlagen gegenseitig auf *gedan*. Danach setzt man den rechten Fuß zurück und schlägt gegenseitig wiederum auf *gedan*.

4. *Chūdan-osae, ushiro-zuki*:

wenn sich beide Stöcke auf mittlerer Höhe berühren, gegenseitig jeweils den Stock rotieren lassen und Richtung linker Seite des Partners niederdrücken. Dementsprechend dann den linken Fuß zurück nehmen und vom gegenseitigen Schlag auf mittlere Höhe (links), direkt nach hinten stechen, mit dem zurückkommenden Stock direkt nach hinten stechen (der Rücken ist dem Partner zugewandt), (Rückwärtsschritt erfolgt mit *tsugiashi*), mit dem Schwung des Stichts mit rechts einen Schritt nach vorn und schlagen, von da aus 180° drehen und direkten Stoß in die Anfangsrichtung ausführen.

5. *Kotegiri sabaki*:

Von der mittleren Höhe aus schräg links nach vorne in 45° Richtung eine *kotegiri* Bewegung schräg nach oben und den Stock verlängern, den rechten Fuß zurückziehen und beide machen rechtes *yokomen*. Danach nehmen beide den linken Fuß zurück und schlagen *ai-uchi*⁵⁶ auf mittlerer Höhe (*chūdan*).

⁵⁵ Saum [裾 *suso*], gemeint ist der Saum des *hakama*, also ein Schlag auf die Beine.

⁵⁶ 相打ち, *ai-uchi* – im selben Augenblick schlagen.

6.Nage:

Beide nähern sich, den Stock auf mittlerer Höhe; der *uke* drückt den Stock des *shite* vom *shite* aus gesehen nach links unten. Dem antwortend zieht der *shite* den linken Fuß zurück, öffnet den Körper nach links, zieht die linke Hand zurück und steckt den Stock mit rechts von unten unter die linke Hand des *uke*, der *shite* setzt der rechten Fuß links schräg nach vorne und lässt den Partner von unten quasi „aufschwimmen“⁵⁷, dreht den Körper nach links, verlängert den Stock nach vorne, schwingt dann den Stock nach unten und wirft den *uke*.

7.Suso-barai:

Aus der mittleren *kamae* schlagen beide gegenseitig auf den unteren Teil der Beine, schwingen dann den Stock groß bis in *gyaku jōdan* Position, man greift dann das Stockende mit der rechten Hand, lässt mit der linken Hand los und schlägt mit einer großen Bewegung auf den rechten Fuß des Partners. In dem Moment heben beide Partner den Fuß hoch nach oben um dem Stock, der auf das Schienbein zu schlagen droht, auszuweichen. (Die linke Handfläche ist nach oben gewandt, und unterstützt den sich öffnenden Stock und lässt ihn rotieren.)

Über die Formen des Kurzschwerts⁵⁸

Das Kurzschwert stellt das Verbindungsglied zwischen *taijutsu*⁵⁹ und dem Bereich des Langschwerts dar; es ist näher am *taijutsu* als am Langschwert. Weil man mitten in der Bewegung ins *taijutsu* überwechseln kann, sind unzählige Variationen möglich. Obwohl das Kurzschwert diesen Charakter besitzt, besteht die große Gefahr, dass, wenn man eine bestimmte Anzahl von Kurzschwertformen festlegt, man das Kurzschwert ergreift und sich der Illusion hingibt und versucht mit diesem Instrument zu schneiden und zu stechen, als ob das die wahre Art und Weise des Gebrauchs wäre. Man vergisst die wahre Qualität des *budō*, nämlich die freie Bewegung des Körpers, der *sabaki*, d.h. man vergisst *koshimawari* und man beschränkt sich darauf in einem außerordentlich kleinen Rahmen einzuüben das Kurzschwert zu ergreifen und damit zu schneiden und zu stechen und darüber hinaus alle Entfaltungsmöglichkeiten zu blockieren.

Hält man das Kurzschwert und denkt es gäbe einen besonderen Bereich (d.Ü.: der Kurzschwerttechniken), dann wird man von dieser Denkweise eingenommen und man versucht, das Kurzschwert in der Hand zum Leben zu erwecken. Aber gerade dadurch wird der Körper fest man verliert *koshimawari* und voreilig nutzt man die Waffe in seiner Hand, aber gerade das führt dazu, dass das Kurzschwert stirbt und man eine Niederlage erleidet.

Im Allgemeinen ist es so, dass es sehr leicht geschehen kann, dass man im Vergleich zum unbewaffneten Zustand ein völlig anders *mind-set*/Gefühl und Bewusstsein hat, wenn man eine Waffe zur Hand nimmt (und sei es auch eine noch so kleine). Dadurch, dass man die Waffe in der Hand benutzen will, geht die ursprüngliche Haltung des *budō*, das *en-ten-mu-kyū*⁶⁰ und die freie Bewegung⁶¹ des Körpers verloren und es führt dazu, dass man mit Armen

⁵⁷ 浮かすようにして

⁵⁸ *kodachi*

⁵⁹ Bewegung des unbewaffneten Körpers

⁶⁰ 円転無窮、*en-ten-mu-kyū*: „Die sich grenzenlos/unendlich weiter fortsetzende Kreisbewegung.“

⁶¹ Hier: „*sabaki*“

und Beinen rudern versucht, etwas zu erreichen. *Koshi* wird fest, die Füße werden am Boden eingestemmt und man versucht, der Situation Herr zu werden, indem man nur die Armen, bzw. die Waffe hin- und herschwingt. In Wirklichkeit aber sollte man mit einem *mind-set* als ob man keine Waffe in den Händen hielte (als ob nichts da wäre) mit natürlichen Bewegungen, die auf *taisabaki* basieren agieren und so stellt sich als Ergebnis ein, dass die Waffe lebendig wird. Gerade weil sich die kreisförmige Rotation des *koshi* auf die Waffe überträgt, wird diese lebendig und kann ihre Wirkung entfalten.

Im Falle von Stock oder Langschwert hält man eine längere Waffe und man hat gleichzeitig die Einschränkung, dass man sie mit beiden Händen hält; Außerdem führt man etwas größere Bewegungen aus, da der Abstand zwischen den Partnern etwas größer ist. Aber dafür ist Anzahl der Bewegungsänderungen geringer.⁶² Tatsächlich ist es so, dass der Übergang von der Kurzschwertbewegung zum *taijutsu* ganz natürlich möglich ist und deshalb sind die Variationsmöglichkeiten unbegrenzt. Für Vorführungen usw. mit dem Kurzschwert mag es notwendig sein, dass man festlegt, dass der Kampf durch das Kurzschwert entschieden wird. Aber trotzdem ist es wichtig, dass man das weiter oben Beschriebene gut versteht und man mit *koshimawashi* als zentrales Prinzip, die *sabaki* des Körpers übt.

Selbstverständlich ist es nötig, die jeweiligen Besonderheiten der verschiedenen Waffen zu studieren. Die „unendlich-sich-fortsetzende-Kreisbewegung“ ist als universelles Grundprinzip das bestimmende Prinzip des *budō*. Man muss sich gänzlich bewusst sein, dass durch dieses Prinzip die Waffe in der Hand auf natürliche Art und Weise zum Leben erweckt wird und darf sich nicht auf die Waffe in der Hand fixieren, sondern muss eine geistige Haltung annehmen, die es einem ermöglicht, aus der natürlichen Änderungen und „ein Umschalten“ (jederzeit) möglich ist. Z.B.: Kurzschwert → *taijutsu* → Kurzschwert, Langschwert → *karami*,⁶³ usw.

Wesentliches zum Kurzschwert

- a) Das Kurzschwert ist *yin*.⁶⁴
- b) Die Kurzschwertformen entsprechen einer Kampfsituation.⁶⁵
- c) Die Drehungen (Wendungen) des Handgelenks müssen weich⁶⁶ sein.
- d) Das annehmende, antwortende, akzeptierende Schwert.⁶⁷ Das ist beim Kurzschwert als besonders wichtig zu beachten.
- e) Das Kurzschwert ist der *link* zum *taijutsu* und man muss soweit möglich das Gefühl, dass man ein Kurzschwert in den Händen hält loswerden und die Bewegungen auf Grund der *taisabaki* verwirklichen.
- f) Sieg und Niederlage entscheiden sich beim Kurzschwert im Handgelenk (*kote*).
- g) Den Griff des Kurzschwertes sollte man gut benutzen, und zwar zum Zuschlagen mit dem Knauf oder durch Einhaken.⁶⁸

⁶² D.h. die Frequenz der Veränderungen innerhalb einer Bewegung ist größer.

⁶³ Wörtl.: „einwickeln“.

⁶⁴ Das Langschwert *yang*

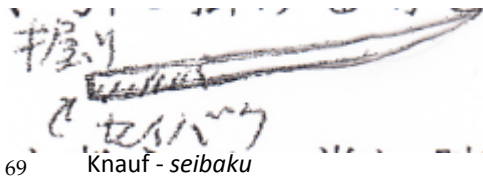
⁶⁵ Sieg und Niederlage müssen sich schnell entscheiden.

⁶⁶ Im Original steht: „smooth“ [スムーズ]

⁶⁷ *Ōzuru ken*. [応ずる剣]

⁶⁸ セイバクの如く – wie seibaku: „seibaku“ nennt man eine kleine versteckte Waffe, einen Holz oder Metallstab, den man in der Hand verbirgt und mit dem man einen Schlag mit der Hand in seiner Wirkung verstärken kann.

Griffstelle



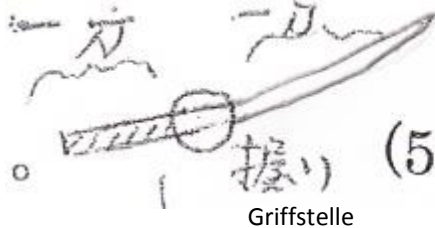
69

Knauf - *seibaku*

- h) Das Kurzsword bewegt man über die *sabaki* des Körpers.
- i) Mit dem Kurzsword muss man eine besonders weiche Führung mit der Hand ausüben, sonst kann man das Schwert nicht mit den *taisabaki* führen und d.h. man kann nicht damit schneiden.
- j) Auch wenn man eine Form (*kata*) ausführt, soll man gut über die richtige Öffnung des Körpers⁷⁰ nachdenken und stets darauf achten, das man nicht nur die Arme bewegt.
- k) Man soll sich vorstellen, dass das Kurzsword aus 2 Schwertern besteht: Klinge und Griff bilden jeweils ein Schwert.

1 Schwert

1 Schwert



Den Griff des Schwertes gut benutzen

柄共有力に使用せよ。

(50.2.18)

Griffstelle

- l) Man kann mit dem Kurzsword nicht schneiden wenn man nur mit der Klinge zuschlagen will. Vielmehr kann man nur dann schneiden, wenn die Klinge der Bewegung des Körpers folgt.
- m) Den Druck des Partners, der über den Berührungspunkt entsteht, muss man mit dem *koshi* ganz weich aufnehmen. Erst durch die Kreisharmonie⁷¹ gerät der Partner aus dem Gleichgewicht und folgt meiner Bewegung. (die wahre Bedeutung des Wortes „Führung“)⁷².

(Ende Teil 1)

⁶⁹ *Seibaku* ist lt. Meister Narita ein Name für eine kurze Waffe (Stück eines Stabs) das in der Hand versteckt gehalten wird und als Verteidigungswaffe dienen kann. Wahrscheinlich etwas länger, als eine Hand breit ist. (d.Ü.)

⁷⁰ Haltung

⁷¹ Wörtl: „enwa“. [円和]

⁷² *Yūdō* [誘導]

御 指 導 覚 書

旧大日本武徳会 範士
平井 稔 先生

記録者
一元塾 成田 新十郎

NO. 2 : 小太刀、剣、杖

Aufzeichnungen aus dem Unterricht

Hanshi⁷³ der Ehem. Butokukai⁷⁴

Meister Hirai Minoru

aufgezeichnet durch

Narita Shinjūrō, Ichigen-Juku

Nr. 2: Kurzsword, Schwert, Stock.⁷⁵

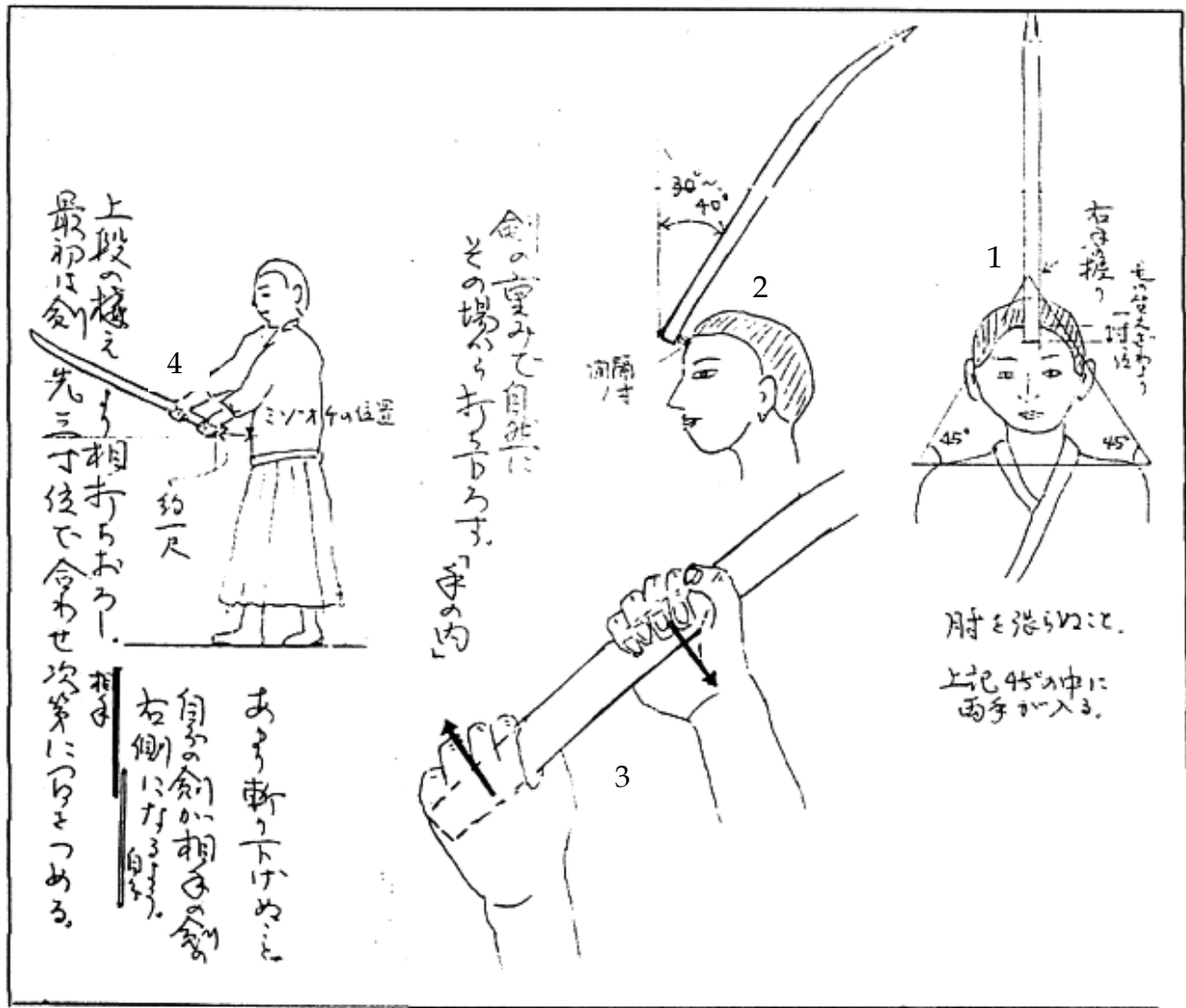
⁷³ „Meisterlehrer“

⁷⁴ Wörtl.: „Vereinigung zur Stärkung der Kriegstugenden des Großjapanischen Reiches“, (jap. staatliche Budō-Dachorganisation zwischen 1895-1946).

⁷⁵ Übertragung aus dem Japanischen von Stefan Pauli [Abbildungen aus dem Originalmanuskript].

AIKIKEN HACHIGATA – die 8 Langschwert-Partnerformen

(I) Jōdan – sōhō ai-uchi⁷⁶



Jōdan no kamae – Die „obere Haltung“

Jōdan-gamae:

Rechte Hand und rechter Fuß sind vorne.

Der Schwertknauf (*tsuka-gashira*) ist ca. 1 *sun* (3 cm) unterhalb des Haaransatzes und etwa 1 *sun* weit vom Gesicht entfernt (siehe 2.). Die Ellenbogen sind entspannt, beide Arme befinden sich innerhalb des 45° Winkels des abgebildeten Dreiecks. (Siehe 1.)

⁷⁶ Beide schlagen gleichzeitig

Jōdan⁷⁷ (Langschwert-kata Nr. 1)

Direkt aus der *jōdan* Position heraus natürlich und durch das Gewicht des Schwertes von oben nach unten schlagen. Nicht extra zum Schlag ausholen. Gute Balance zwischen linker und rechter Hand. (siehe 3.) Die rechte Hand hält das Gewicht des Schwerts und die linke Hand hält das Gegengewicht zu der nach oben drückenden *tsuka-gashira*.⁷⁸ Nicht zu weit nach unten schneiden. (Die linke Hand befindet sich nach dem Schlag in Höhe des Solar Plexus etwa 1 *sun* vom Körper entfernt). So bewegen, dass das eigene Schwert (von mir aus gesehen, d.Ü.) rechts vom Schwert des Partners zu stehen kommt. (siehe 4.) Zunächst sollten sich beim Üben die beiden Schwerter um etwa 3 *sun* überschneiden. Danach kann man den Abstand nach und nach verkürzen.

(II) Gyaku Jōdan – sōhō aiuchi

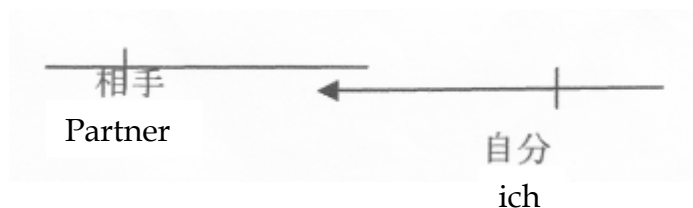
Auf das rechte Handgelenk des Partners schlagen.

Gyaku Jōdan no kamae:

Man steht in *migi jōdan* (rechte Fuß und Hand sind vorne, das Schwert ist über den Kopf angehoben). Nun nimmt man den rechten Fuß einen Schritt zurück oder setzt den linken Fuß einen Schritt nach vorn und nimmt *hidari jōdan no kamae* ein. Dadurch kommt die linke Hand nach vorne, jedoch muss man darauf achten, dass man die linke Hand nicht zu weit vor das Gesicht nach vorne streckt, sondern man achte auf eine natürliche Haltung.

Gyaku Jōdan (Langschwert-kata Nr. 2)

Aus *gyaku-jōdan* schneidet man ungezwungen von oben nach unten. Die rechte Hand am Schwertgriff vorn, die linke Hand hinten, man achtet darauf, dass sich die Hüfte (d.h. dass sich der Körper beim Schlag) nicht verdreht. Es ist quasi ein einhändiger Schlag mit der linken Hand. Wichtig ist die Übereinstimmung/Verbindung zwischen dem Gewicht des Schwerts in den Handflächen und der Richtung der Schneide. Das eigene Schwert kommt auf der linken Seite des Schwerts vom Partner nach unten.



⁷⁷ Wörtl.: „oben“ bzw. „obere Stufe“ ← im Unterschied zu *chūdan* = „mittlere Stufe – vor dem Bauch“ und *gedan* = „untere Stufe – der Bereich zwischen Hüfte und Boden“.

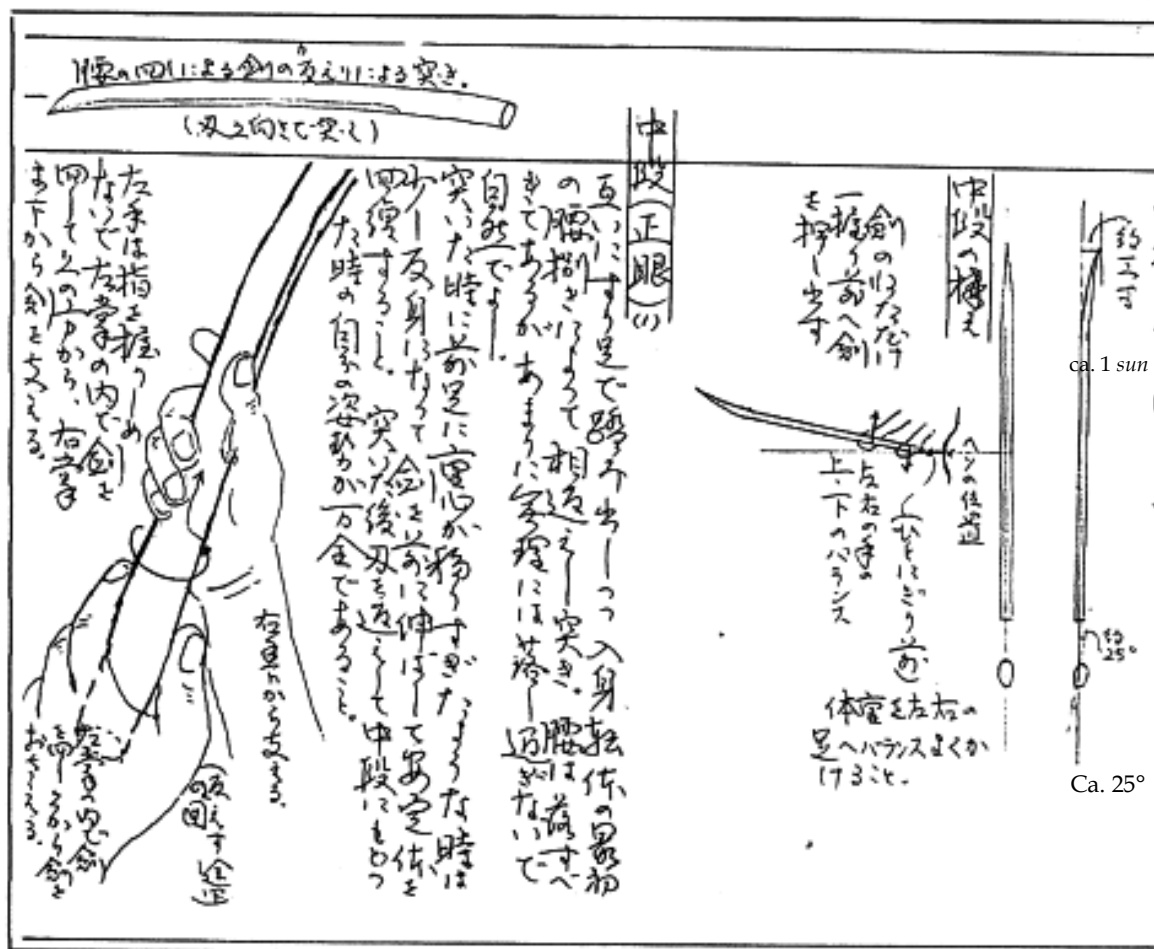
⁷⁸ Schwertknauf

(III) Chūdan (Seigan) – sōhō sōgaeshi no tsuki

Nach dem Prinzip des *taisabai irimi-tentai*.

Chūdan no kamae:

Der Schwertknauf befindet sich vor dem Körper eine Hand breit vor dem Nabel (durch eine leichte Drehung der Schwertklinge nach rechts außen schiebt man das Schwert ein wenig nach vorn.) Li. und rechte Hand halten das Schwert nach oben und unten in Balance. Das Körpergewicht muss man zwischen li. und rechte Fuß gut ausbalancieren.



Chūdan (Seigan) – (Langschwert-kata Nr. 3)

Man bewegt sich in *suri-ashi* aufeinander zu und führt beiderseits *kaeshi-zuki* aus und benutzt dazu die erste *koshi* Bewegung des *taisabaki irimi-tentai* aus. Durch *koshi-mawashi* dreht das Schwert und dadurch entsteht der Stich. (man sticht mit nach oben gedrehter Schneide). Man muss *koshi* absenken, sollte dabei aber nicht übertreiben, es genügt das natürliche Maß. Wenn bei dem Stich das Körpergewicht/der Schwerpunkt zu weit nach vorne kommt, dann streckt man das Schwert nach vorn und richtet sich wieder auf, um zu einem stabilen Zustand zurück zu kehren. Nach dem Stich dreht man die Klinge wieder und kehrt zu *chūdan* zurück.

Die rechte Hand unterstützt von unten.

Das Schwert dreht in der linken Handfläche und wird von oben gehalten

Die li. Hand darf nicht zu fest zudrücken. Der Schwertknauf dreht sich in der linken Handfläche und die li. Hand hält von oben, die rechte Hand stützt das Schwert von unten.

(IV) Chūdan (Seigan) – sōhō sō-kote-uchi (Langschwert-kata Nr. 4)

Dies ist eine Variation von *kotegiri taisabaki* bei dem man 45° nach außen geht.

In der Art des *taisabaki kote-giri* gleitet man im 45° Winkel mit dem rechten Fuß nach vorn (*okuriashi* mit links und rechts um voranzukommen.) Man sticht mit dem Schwert aus *seigan kamae* schräg nach vorne oben, wendet den Körper (*tentai*) und schlägt *yokomen*.

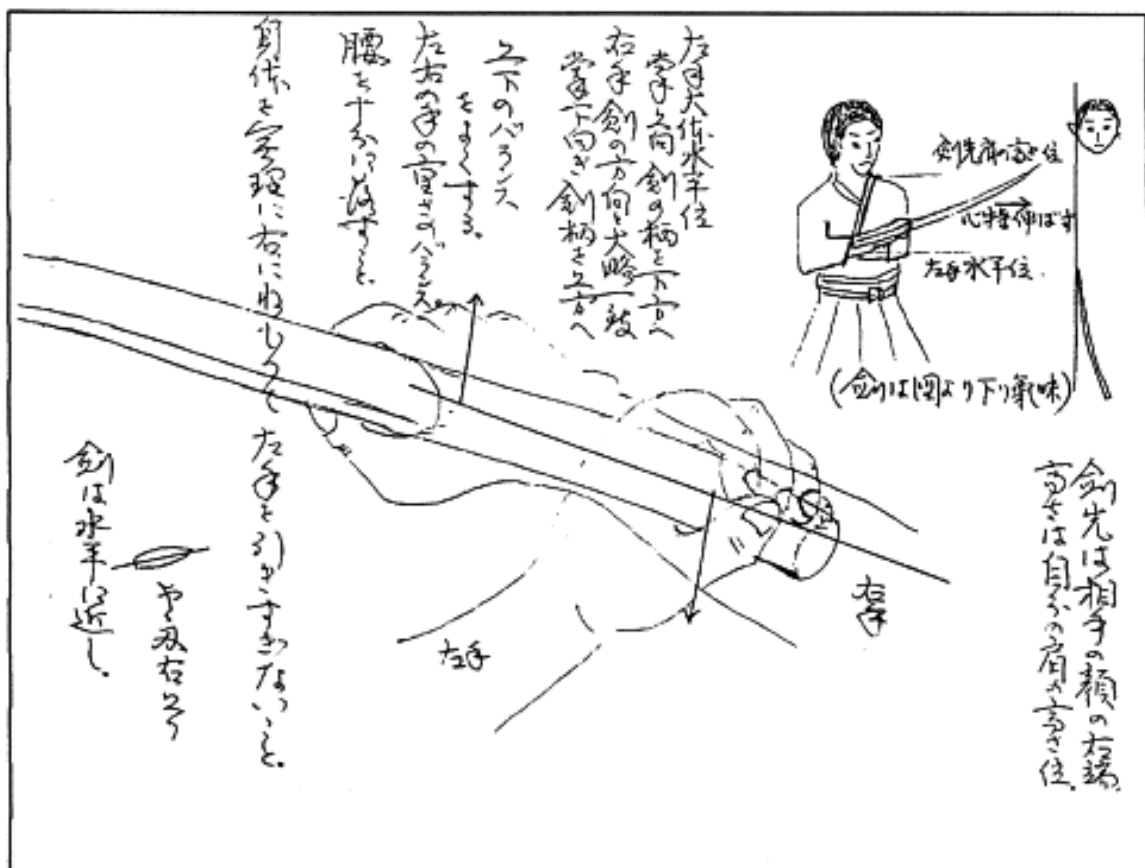
Genauso wie bei *taisabaki kotegiri* zieht man den li. Fuß am Schluss nicht zurück. Den li. Fuß vorne haltend öffnet man den Körper in ausreichendem Maße und schneidet nach unten.

Die beiden Schwertspitzen überlappen sich um 3 *sun*. Je nach der Geschwindigkeit des Partners, ob dieser sich langsam oder schnell bewegt entsteht *osae-kote* oder auch *kote-uchi* (*otoshi-kote*). Während man schräg nach vorne geht, tut man dies mit dem Gefühl, einen Feind, der rechts schräg vor einem steht, zu erstechen. Im Unterschied zum *taisabaki* ist der Winkel in dem sich das Schwert wendet bei der *kata* nicht so groß. Als nächstes muss man das Schwert genügend weit über den Kopf heben; die Füße bleiben dabei genau da, wo sie sind, der Körper öffnet sich nach links um 90° und indem die Schwertspitze der Körperbewegung folgt, schneidet man rund und in einem Takt nach unten.

(V) Gyaku chūdan (Gyaku Seigan) – sōhō sō-hiki-uchi

Gyaku seigan no kamae:

Aus der *seigan kamae* nimmt man den rechten Fuß 1 Schritt zurück. Die Schwertspitze zeigt auf den rechten Rand der rechten Gesichtshälfte des Partners. Die Schwertspitze ist in Höhe der eigenen Schulter. Der li. Arm vom Ellenbogen bis zur Hand ist waagerecht mit dem Gefühl, dass der rechte Arm von unten stützt. Das Schwert hält man mit dem Gefühl, als ob man es ein wenig nach vorne verlängern würde. Die li. Hand waagerecht, die Handfläche zeigt nach oben und hält die *tsuka* von unten, die rechte Hand stimmt mit der Richtung des Schwerts überein, die Handfläche zeigt nach unten und hebt die *tsuka* nach oben. Diese oben-unten Balance muss man genügend beachten und das *koshi* ausreichend absenken. Den Körper nicht übermäßig nach rechts eindrehen und die linke Hand nicht zu sehr zurückziehen. Das Schwert ist fast waagerecht, die Schneide zeigt ein wenig nach oben.

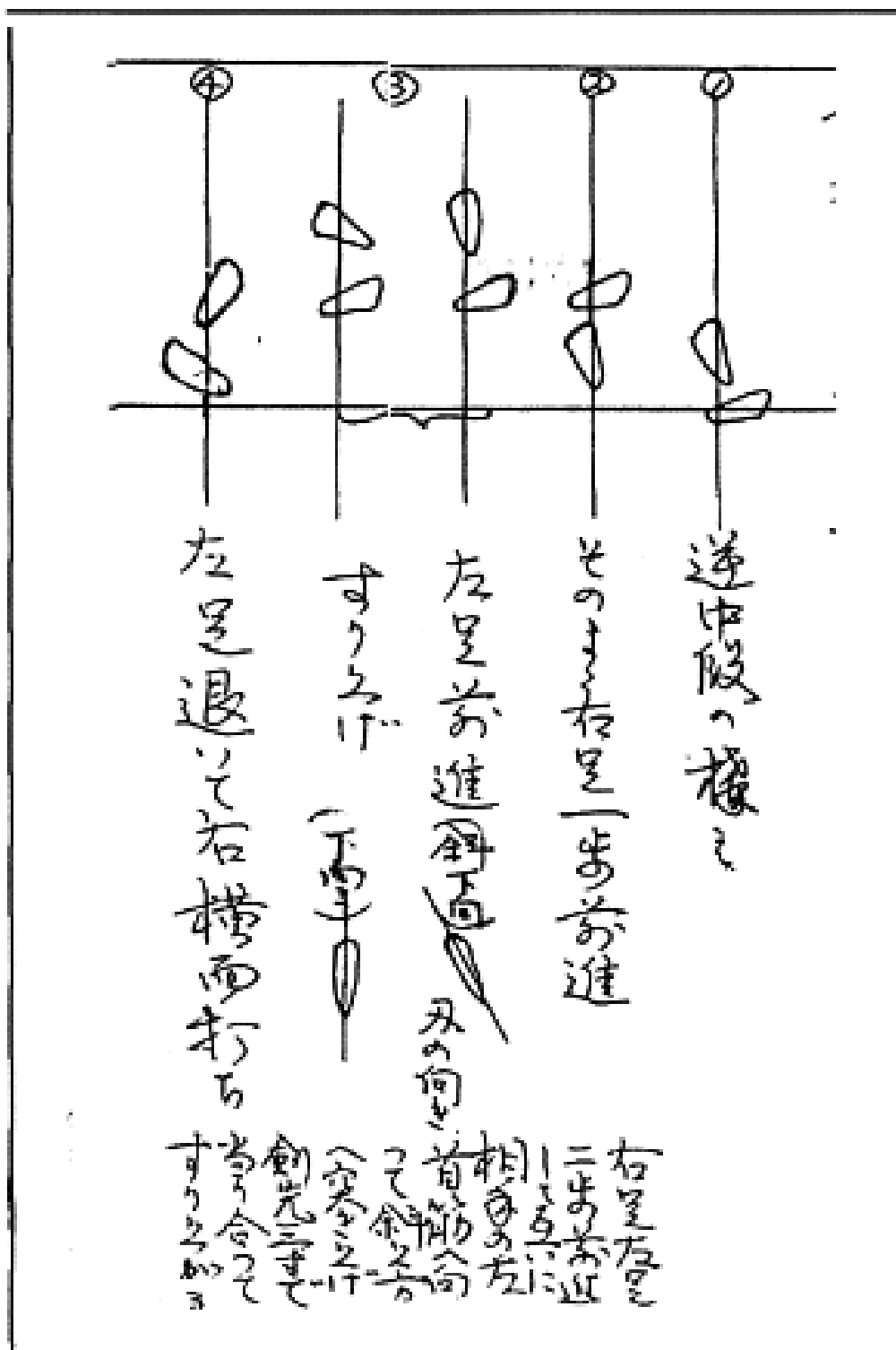


Die Haltung *gyaku chūdan* ist eine Verteidigungsposition und angepasst an den *kusazuri* genannten Hüftschutz einer Rüstung. Handgelenk und Rumpf sind in dieser Haltung gut geschützt und weil der Kopf aus dieser Haltung herausragt, wird der Gegner nirgend wo anders angreifen, als den Kopf. Wenn der Partner den Kopf angreift, dann senkt man *koshi* ab, da wo man steht und sticht zu oder macht einen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn und trifft das Handgelenk des Partners von unten.

Gyaku chūdan (Langschwertkata Nr. 5)

Suriage kote otoshi (mit dem Gefühl die *tsuba* zu schneiden).

Wenn man die Absicht zu schlagen in sich aufkeimen lässt, gerät man um einen Augenblick ins Hintertreffen und ist schließlich zu spät dran. Ganz so, wie sich Ähren im Wind neigen, so sollen die Schwerter aneinander wie durch einen Windstoß nach oben gleiten. In einer Bewegung, bis man schließlich den linken Fuß nach hinten setzt und *tsuba-uchi* ausführt.



Linker Fuß, rechter Fuß, man macht 2 Schritte nach vorn und sticht jeweils die eigene Klinge schräg nach oben in Richtung auf die linke Halsseite des Partners. Die Schwerter treffen sich 3 sun überlappend und von da aus gleiten sie nach oben (*suri-age*). In dieser Phase zeigt die Schneide genau nach unten. (Dies ähnelt dann der Haltung die man hat, wenn man aus *gyaku jōdan* nach unten schneidet.) Wenn man die Schwerter hat groß nach oben gleiten lassen, wendet man sich nach links und öffnet den Körper durch das Zurücksetzen des linken Fußes. (der Schnitt erfolgt durch *koshi-mawashi*). Beide schlagen *yokomen*. Beim üben sollen sich die Schwertspitzen um 3 sun überschneiden. Man achte darauf, dass man nicht zu weit

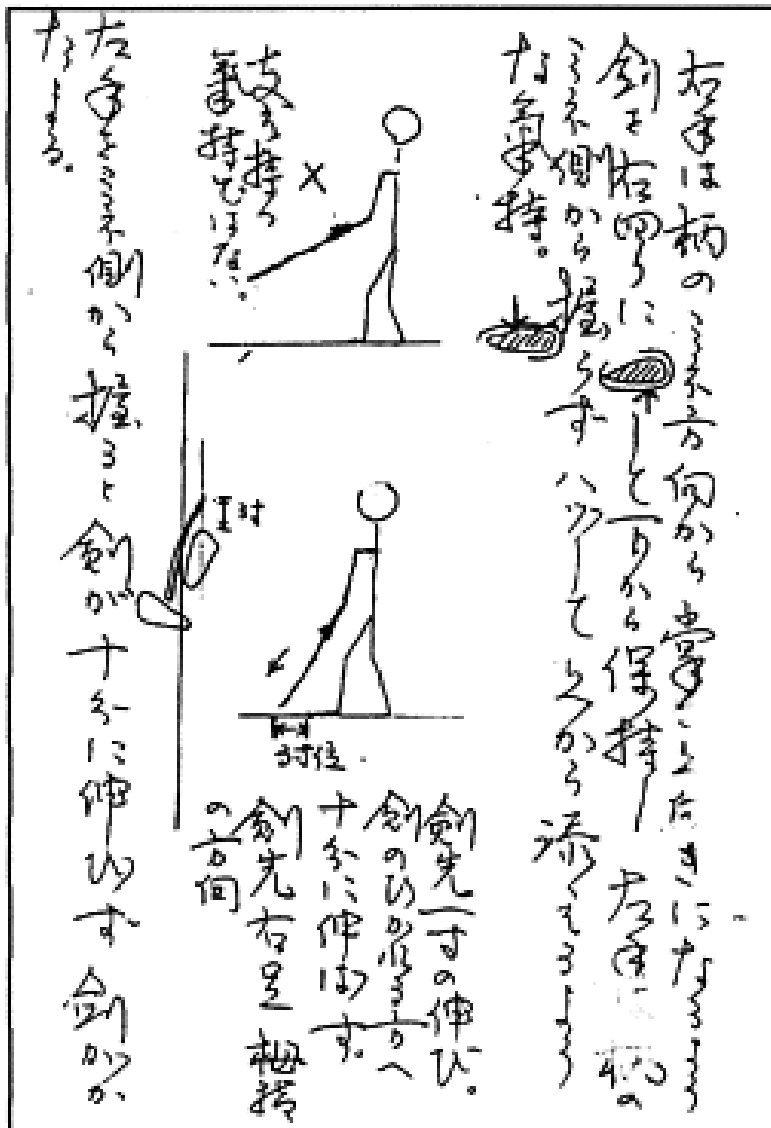
nach links aus der Mitte gerät wenn man das Schwert hochnimmt. Je nach dem, ob der Hieb mehr oder weniger weit nach unten geführt wird, ob der Partner sich schnell oder langsam bewegt, ob man einen Schritt nach vorn oder nach hinten macht, je nach dem entsteht linkes oder rechtes *kote* oder auch *gyaku dō*.⁷⁹ (Man sollte darauf achten, das man nicht die uneffiziente Methode benutzt auf die rechte Rumpfseite (*migi dō uchi*) zu schlagen, so wie es im Kendo üblich ist.

(VI) *Gedan sōhō*

a) ai suri age; b) *kaeshi suriage ura-kote, sayu-tsuka uchi*

Gedan no kamae – Jizuri gedan:

Die rechte Hand dreht das Schwert so weit nach rechts, dass die Handfläche zwar an der Rückseite der *tsuka* anliegt, dass aber gleichzeitig die Handfläche nach oben zeigt. Die linke Hand fasst den Griff nicht fest, sondern löst sich und liegt lose von oben kommend am Griff an, mit dem Gefühl als ob die Hand die Richtung des Griffs begleiten würde.



⁷⁹ Treffer auf die diagonal gegenüberliegende Rumpfseite

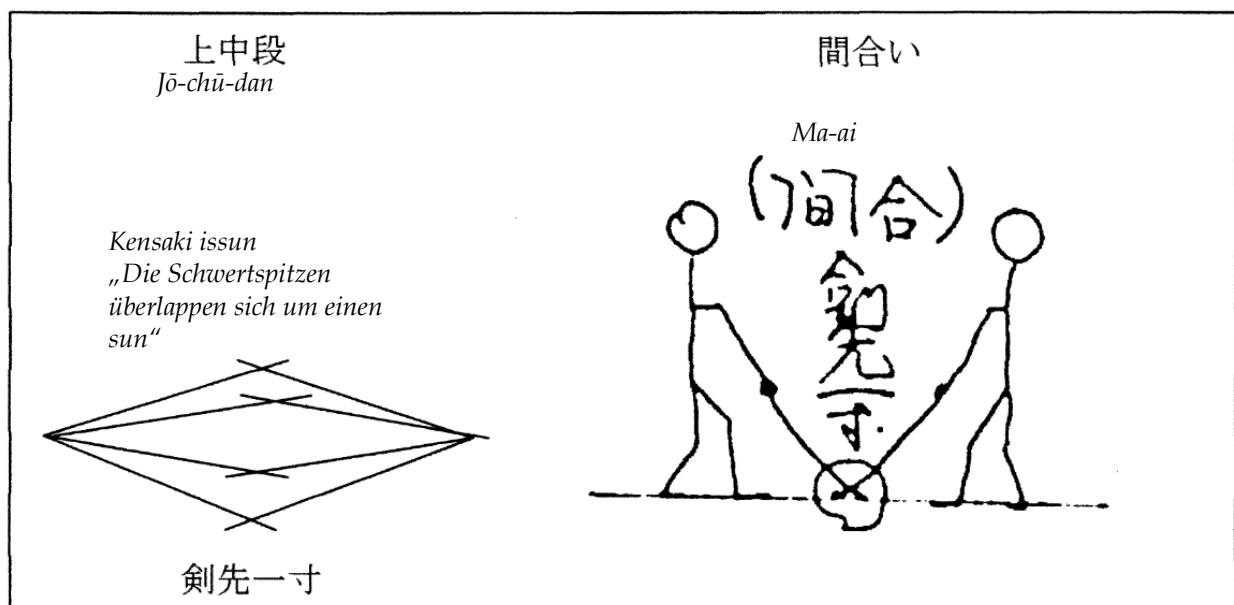
Wenn die linke Hand des Griffs packen würde, könnte sich das Schwert nicht ausreichend strecken und es wäre einseitig belastet. Man hält das Schwert anders als bei *chūdan* und *jōdan*, nämlich ohne das Gefühl, das Schwert von unten stützen und von oben halten zu müssen – beide Hände müssen ausreichend entspannt sein. Es ist eine Haltung bei der das Schwert durch den Zug seines Eigengewichts nach unten hin gestreckt/verlängert wird.

Gedan Jizurigedan – suriage – chū-jō-dan (Langschwertkata Nr. 6)

Abstand⁸⁰, Priorität der Verteidigung, Harmonisierung⁸¹, sich selbst korrigieren (vervollkommen)

Um sich selbst einen harmonisch-ausgeglichenen Zustand (Selbstschutz und Verteidigung haben oberste Priorität) anzueignen muss man üben, dass man während man *suriage* (also während man das Schwert nach oben bringt), ausführt, den eigenen Geist und den eigenen Körper miteinander in Einklang bringt; d.h. die *s* ist ein Zustand, in dem man ganz frei der gegenwärtigen Situation entsprechen kann, welchem Angriff man auch immer ausgesetzt sein mag. Immer muss man frei und unmittelbar reagieren können. Derjenige, dessen harmonische Haltung als erste gestört wird, wird verlieren. Durch schlagen von oben oder das bloße Einnehmen der *kamae* allein kann man einen solchen Zustand nicht trainieren. Daher ist es nötig, sich dies durch das Üben von *suriage* anzueignen.

Wenn man *suriage* ausführt, darf man nicht versuchen, das Schwert des Partners wegzuschlagen. Man übt mit dem Holzsword (*bokutō*) so, dass sich beide Schwerter berühren. Dies passiert auf Grund der relativen Dicke der Holzklingen.



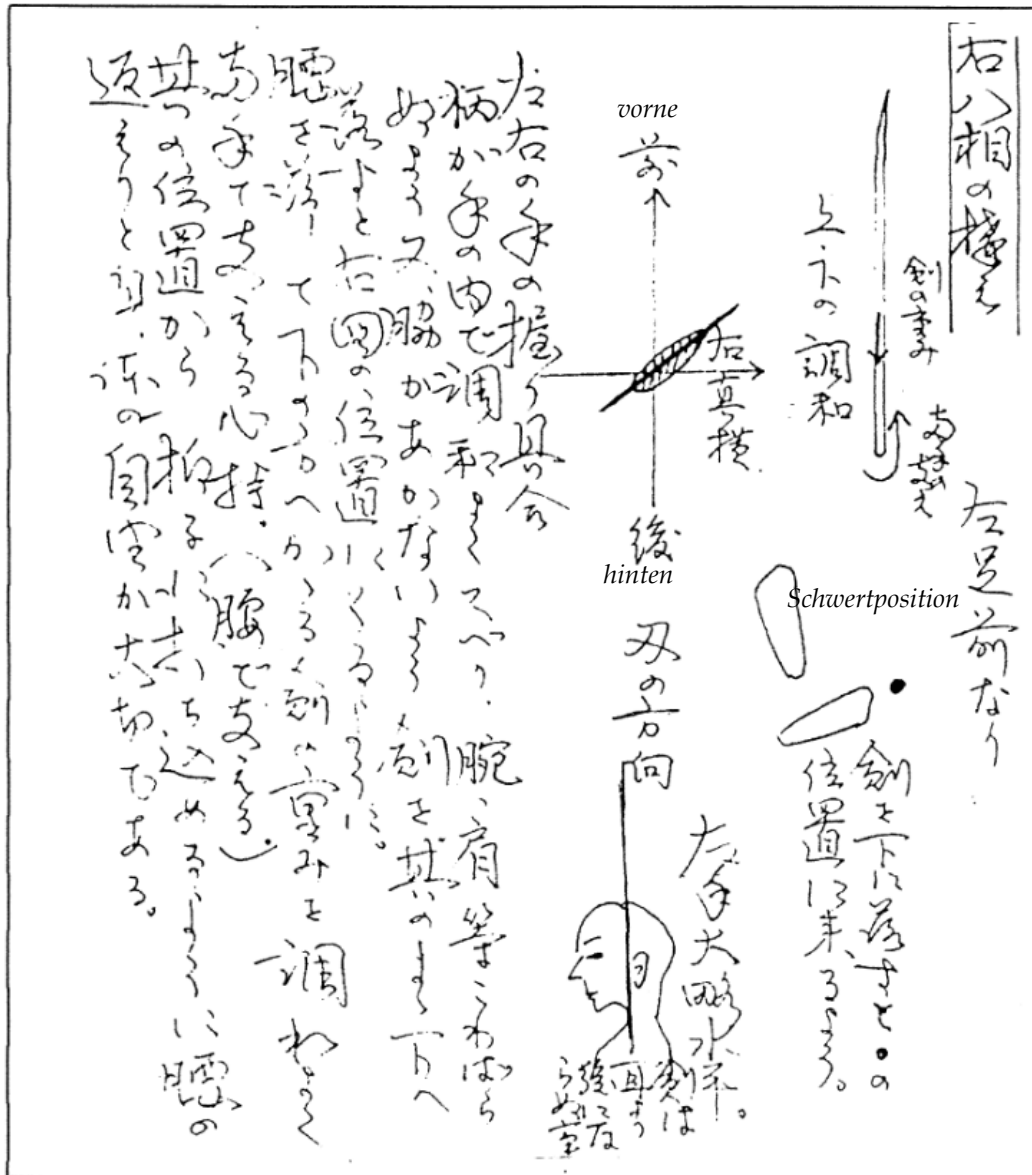
⁸⁰ *maai*

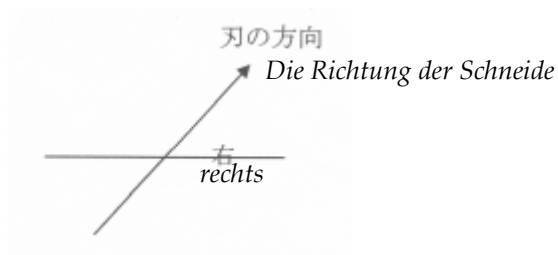
⁸¹ *chōwa*

(VII) Migi hassō sōhō – yoko-men (kesa) uchi

- a) rechts vor und schlagen
- b) linken Fuß zurück und schlagen

Hassō no kamae – der linke Fuß ist vorn



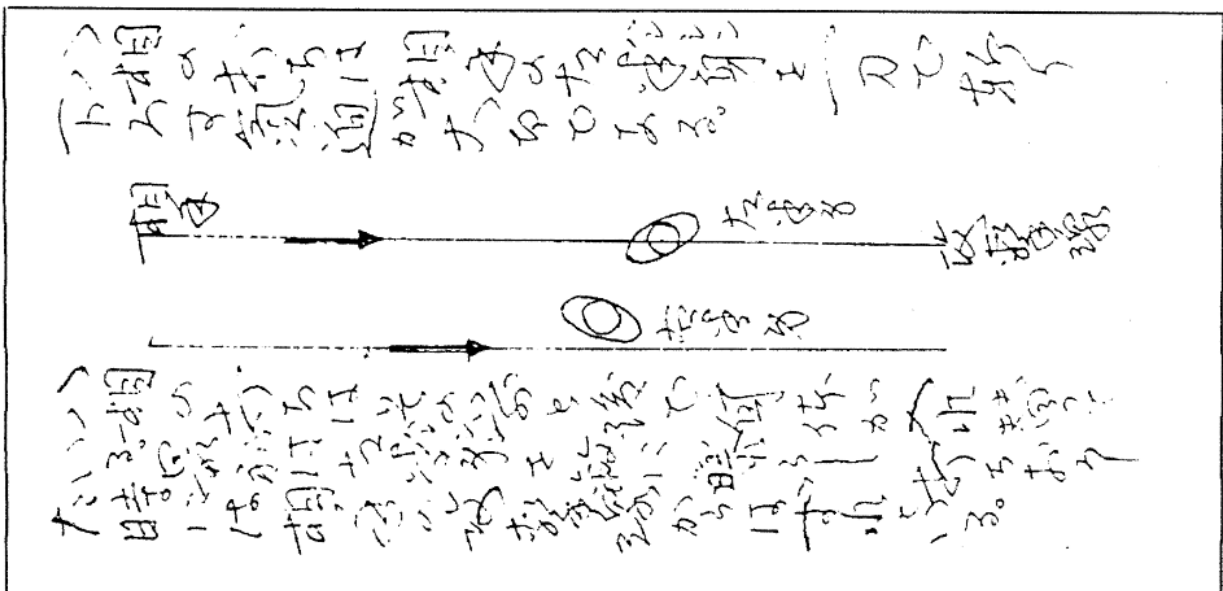


Wie man linke und rechte Hand richtig hält:

Der Griff muss harmonisch in den Handflächen liegen. Arme, Schultern usw. sind entspannt, außerdem darf sich die Seite nicht öffnen. Wenn man das Schwert aus dieser Position einfach so fallen lassen würde, dann würde es auf die Position fallen, die in der obigen Zeichnung markiert ist. Das Schwert wird vom *koshi* getragen, d.h. man senkt das *koshi* ab und die Kraft, mit der das Schwert nach unten strebt, wird von beiden Händen harmonisch getragen. Um aus dieser Position mit einem einzigen Takt schlagen zu können ist es wichtig, den *hanmi*-Wechsel der *koshi* und die Freiheit der Bewegung des Körpers zu beherrschen.

Migi-hassō (Langschwertkata Nr. 7)

Aus *hassō* schlägt man so, als ob man die linke *hanmi*-Position des Partners mit einem einzigen Hieb zerschneiden wollte.



Nach dem Schlag aus *hassō* hat man eine andere Position als zuvor. Zuerst steht man in *hidari hanmi* und zeigt also dem Partner zuerst die eigene linke Seite. Während des Schlags von oben nach unten verlässt man die Angriffslinie des Partners. Bei diesem Schlag ist das harmonische Verschmelzen des horizontalen und vertikalen *koshimawari* sehr wichtig. (d.h. ein sphärisch-kugelförmiges *koshimawari*) Beim Auftreffen des Hiebs darf kein Gefühl von

Widerstand spürbar sein. Man muss auf die Gewichtsverteilung und auf die richtige Position der Hände achten. Man übt diese Form sowohl in der Art, dass man einen Schritt nach vorne macht, als auch so, dass man einen Schritt zurückweicht.

(VIII) *Migi-jizuri (waki-gamae) sōhō* – unter die Achsel nach oben schneiden.

- a) mit dem rechten Fuß eintreten und nach oben schneiden.
- b) mit dem linken Fuß zurücksetzen und nach oben schneiden.

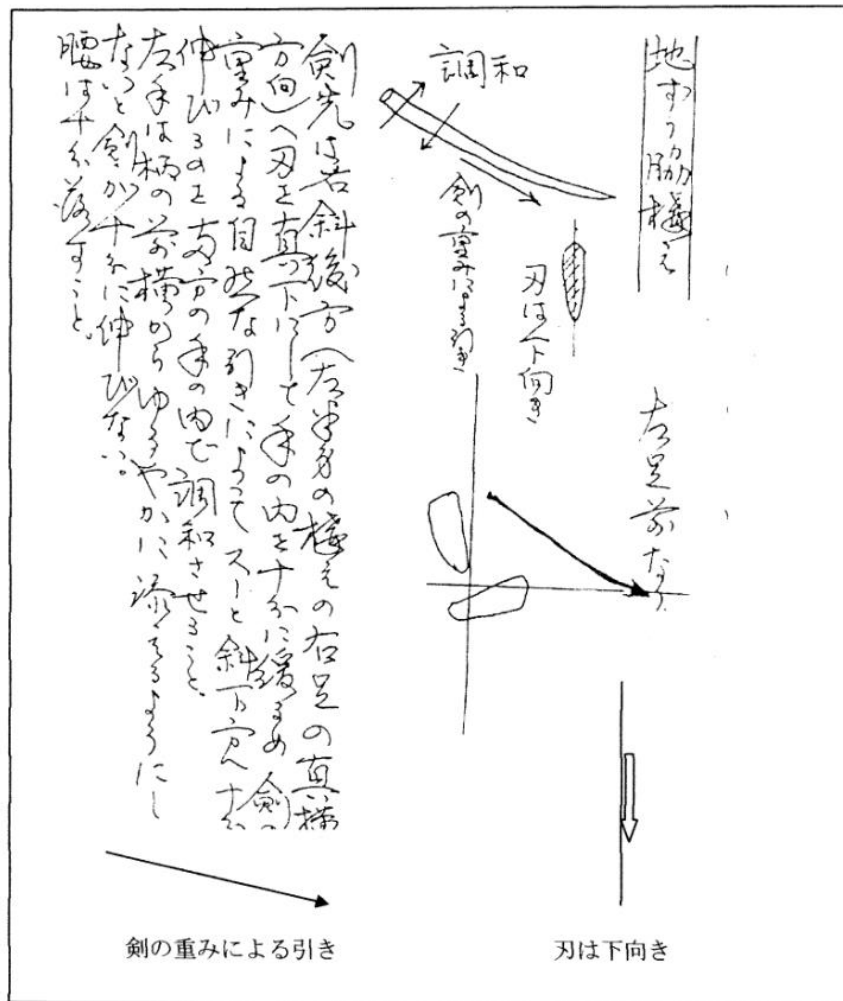
Jizuri – waki-gamae

Der linke Fuß ist vorne

Die Schwertspitze zeigt nach rechts und schräg nach unten. Genau seith. des rechten Fußes, wenn man in *hidari hanmi* steht. Die Schneide zeigt genau nach unten, die Hände müssen ausreichend locker und entspannt sein und beide Hände müssen den natürlichen Zug nach schräg unten, der durch das Gewicht des Schwertes entsteht, harmonisieren, so dass sich das Schwert nach schräg unten gut verlängern kann.

Man muss *koshi* ausreichend absenken und die linke Hand muss vorne seitlich am Griff anliegen und quasi der Richtung des Griffs folgen. Wenn nicht, dann kann sich das Schwert nicht ausreichend strecken.

Migi jizuri (Waki-gamae) Langschwertkata Nr. 8)

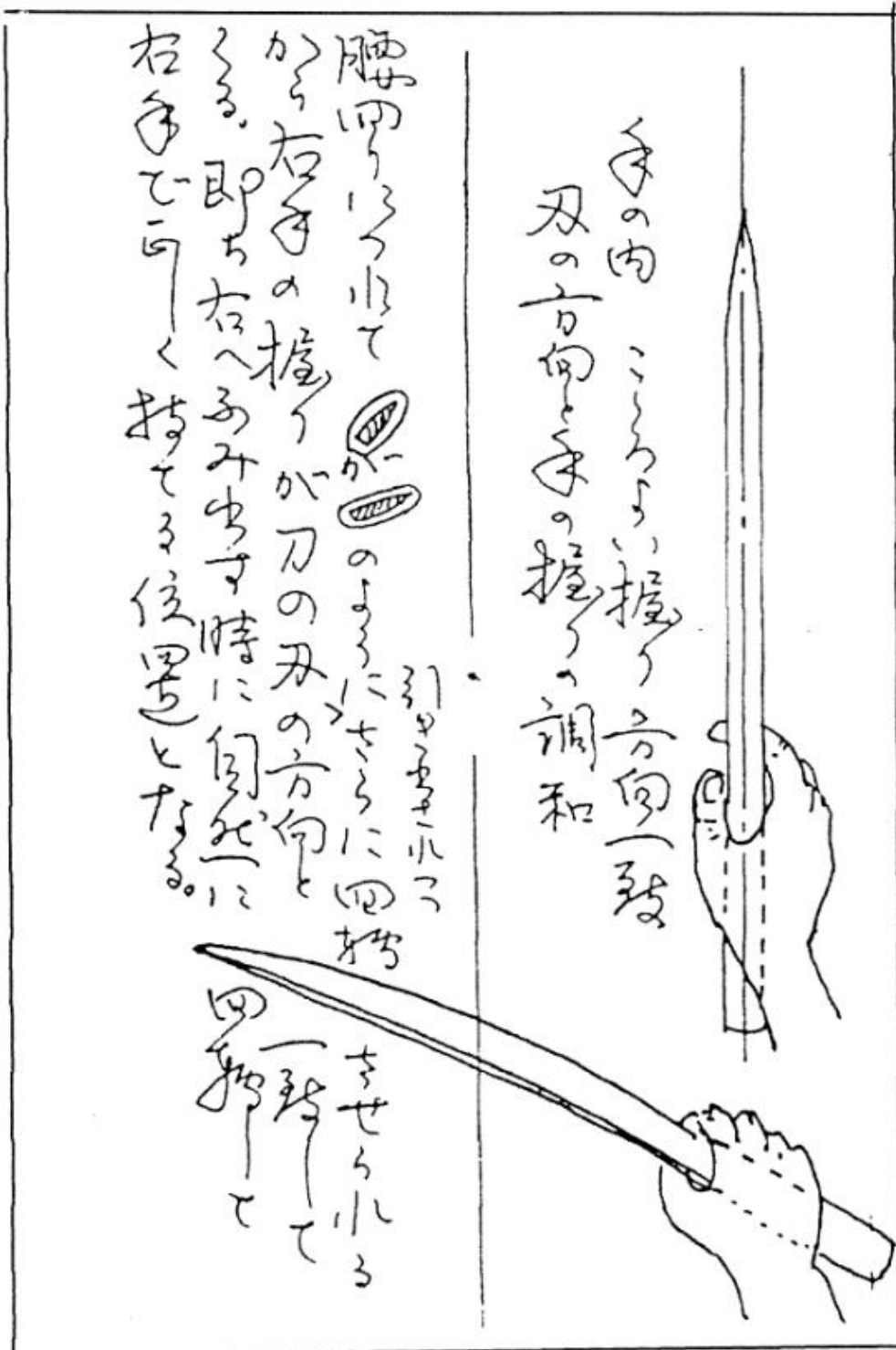


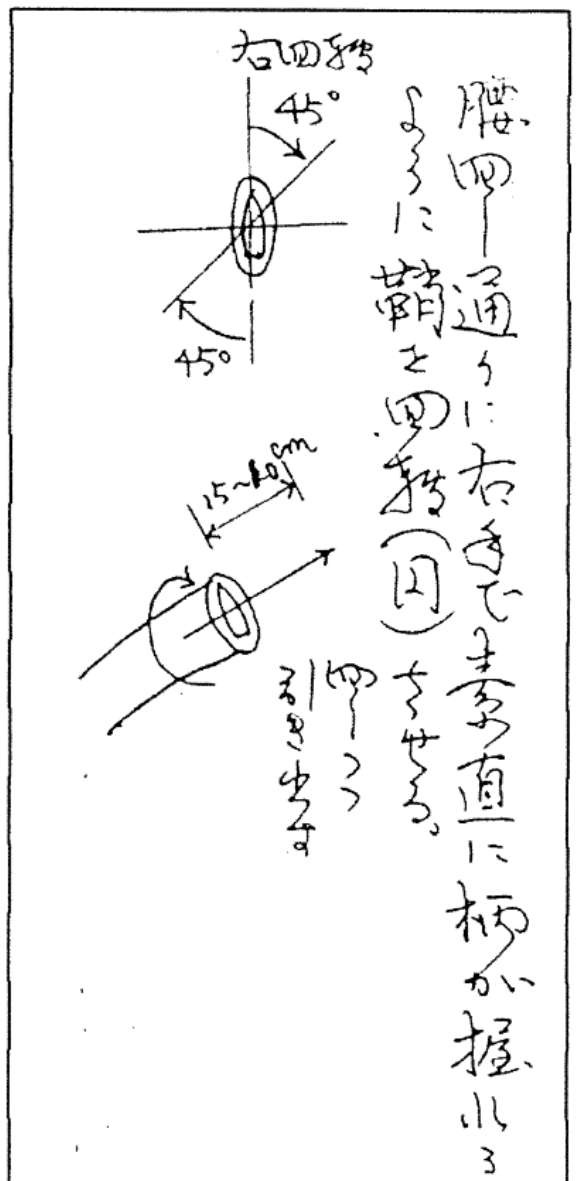
Man schneidet diagonal nach links oben. In diesem Moment ist das Zusammenspiel von horizontalem und vertikalem *koshimawari* wichtig. Die Klinge trifft den Partner von unten links unter der Achsel (und schneidet diagonal nach oben). Je nach Abstand dem Grad der Öffnung des Körpers, kleinerem oder größerem *koshimawari* schneidet man von unten auch auf den linken oder den rechten Unterarm (*ura-kote*).

Man muss darauf achten, dass die linke Hand während des Schnitts nach oben nicht die eigene Mitte verlässt. Nach dem Schnitt nach oben zieht man den rechten Fuß zurück und schneidet auf den Unterarm.

KODACHI BATTŌ – das Kurzsword ziehen

Wie die Hände zugreifen sollen – *te no uchi*





1. Rechte Hand (die Hand, die den Griff⁸² hält)

Die Hand soll leicht und weich zugreifen. Der Griff der Hand und die Richtung der Schneide müssen in Einklang miteinander stehen und übereinstimmen.

2. Linke Hand (Die Hand, die die Schwertscheide⁸³ greift)

Dem *koshimawari* folgend und so, dass die rechte Hand den Griff angenehm und bequem fassen kann, dreht man die *saya* nach links und zieht sie gleichzeitig um ca. 3-5 *sun*⁸⁴ heraus.

⁸² *tsuka*

⁸³ *saya*

⁸⁴ 10-15cm

Aus dem aufrechten, frontalen Stand heraus setzt man den linken Fuß ein wenig auf *chidori* Art vor den rechten Fuß, senkt *koshi* ein wenig ab und nimmt eine linke *hanmi* Position ein. Das *kodachi* wird um etwa 45° nach links gedreht; man soll den Griff des Schwertes nicht zu weit nach unten drücken. Der Schwertknauf⁸⁵ ist auf Linie mit dem eigenen linken Auge und man zieht das Schwert in Richtung auf die Mittelachse des Partners aus dem Gürtel nach vorne (um etwa 3-5 *sun*). So wie das Schwert herauskommt, senkt man *koshi* entsprechend ein wenig ab.

Wenn man als erstes den linken Fuß auf Art des *shihō-sabaki* vor den rechten Fuß stellt, (in diesem Moment dreht dann auch der rechte Fuß ein wenig ein und hat dann die Position, die er auch während einer normalen *migi-hanmi* Position hätte), und dem *kihatsu*⁸⁶ des Partners mit *irimi no shin* begegnet, dann kommt der Angreifer einen Augenblick lang aus dem Konzept und sein Körper wird destabilisiert (*gitai*). Der Partner empfindet genau den Moment als richtig um loszuschlagen, in dem ich selbst den linken Fuß vorsetze und die Hand an den Schwertgriff anlege. Genau mit diesem Gefühl des Partners muss man eins werden und sich verbinden (*aiki*) und dieses Gefühl rund-harmonisch und mit *irimi no shin* aufnehmen.

Wenn dieser Aspekt fehlt und also *koshimawashi* nicht verwirklicht wird, dann wird man in dem Augenblick, in dem man die Hand an das Schwert anlegen und die Klinge ziehen will, vom Gegner niedergeschlagen und getötet.

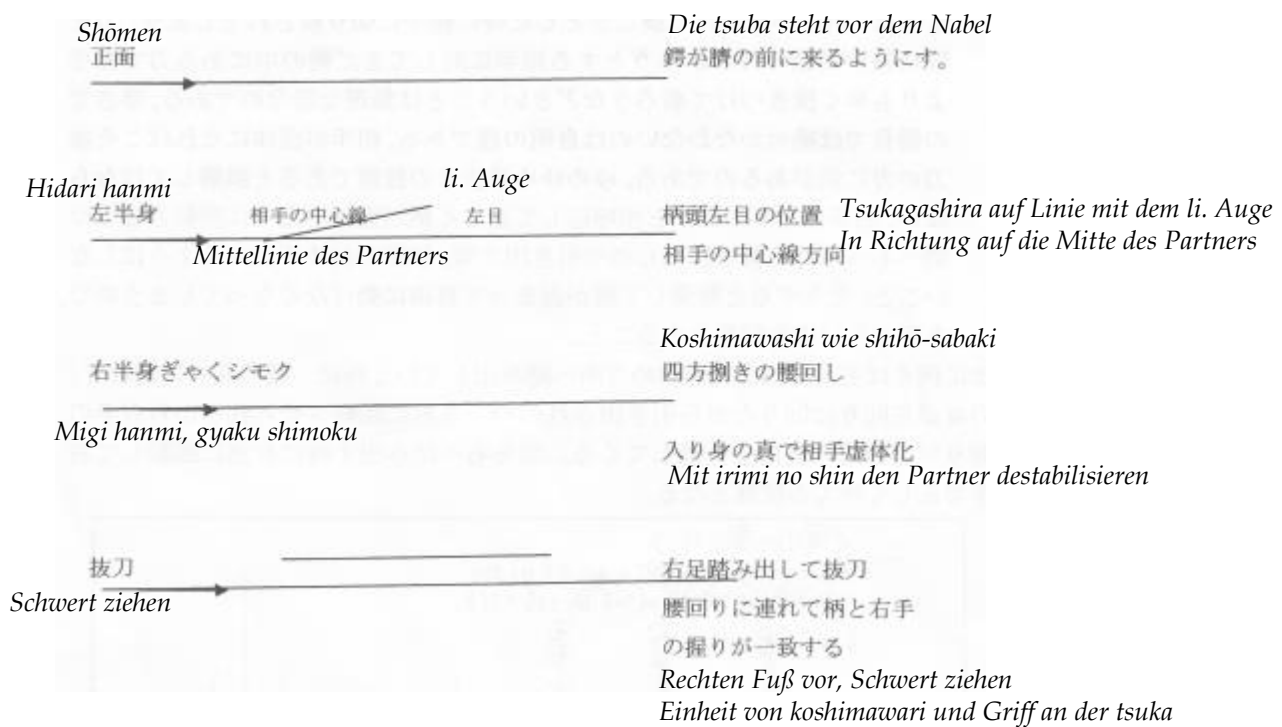
Denn gegen einen Angreifer, der bereits sein Schwert gezogen hat und drauf und dran ist, loszuschlagen ist es von vornherein ein unmögliches Ansinnen wenn man glaubt man könnte sein Schwert, das ja noch in seiner Scheide steckt, schneller ziehen und den Angreifer treffen noch bevor dieser zuschlagen kann. Es versteht sich von selbst, dass es absolut unmöglich ist, den Kampf durch Geschwindigkeit gewinnen zu wollen. Gerät der Partner aber körperlich aus dem Konzept, so hat gerade dann diejenige Seite, die *battō* ausführt einen Vorteil. Das darf man aber nicht als Schwerttechnik missverstehen, die darin besteht, die Klinge besonders schnell zu ziehen.

Man muss darauf achten, dass der Knauf nicht schräg nach unten zeigt, wenn die rechte Hand der linken harmonisch folgt und so den Griff korrekt zu fassen in der Lage ist wenn die linke Hand die *saya* dreht und das Schwert im Gürtel etwas nach vorne kommt. Wenn der Griff zu weit nach unten kommt, wird *koshi* fest und man kann sich nicht mehr frei bewegen. Daher soll der Griff bis maximal zur Waagerechten abgesenkt werden.

Wenn man als nächstes z.B. im 45° Winkel mit dem rechten Fuß nach vorne geht, dann folgt die Klinge im Einklang mit dem *koshimawari* dreht links herum und wird während dessen herausgezogen. Das Schwert dreht sich weiter und so kommt es, dass die Richtung der Schneide mit dem Griff der rechten Hand übereinstimmt. D.h. der Schritt nach vorne wird von einer natürlichen Drehung begleitet, so dass das Schwert in eine Position gebracht wird, in der die rechte Hand das Schwert korrekt ergreifen kann.

⁸⁵ *tsuka-gashira*

⁸⁶ Das im Partner aufsteigende Gefühl anzugreifen



Derjenige Augenblick, in dem ich die rechte Hand an den Schwertgriff lege und mit den rechten Fuß nach vorne gehe, um das Schwert zu ziehen, das ist für den Partner der Moment für den Angriff. (*kiriba*).

Battō – Sieg und Niederlage entscheiden sich, während das Schwert noch in der Scheide steckt. (Wörtl.: Schwertziehkunst findet innerhalb der *saya* statt.)

Atmung, Ki

Wenn man das Schwert zieht, senkt man die linke *koshi* ein wenig ab. Und während man den linken Fuß im *chidori* nach vorne setzt, dreht man das Schwert links herum um etwa 45° und zieht es um etwa 3-5 *sun* nach vorne. Während man dann mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne macht, legt man die rechte Hand in Einheit mit dem *koshi mawari* an den Schwertgriff und zieht, aber wenn das Schwert erst einmal aus der Scheide gezogen ist, so spricht man von diesem Zeitpunkt an von *ken-jutsu* und die Besonderheit des Schwertziehens an sich ist in diesem Augenblick schon nicht mehr präsent. Daher: Sieg und Niederlage müssen entschieden sein, noch bevor das Schwert die Scheide verlassen hat. Ob man nun gezwungen wird, das Schwert zu ziehen, oder ob man bedrängt wird, so dass man das Schwert nicht ziehen kann – beides bedeutet eine Niederlage. *Koshimawashi* im Augenblick des *kihatsu* entscheidet zwischen Sieg und Niederlage. Ohne *irimi no shin* gibt es kein *battō*.

KODACHI NO KAMAE – Kurzschwertpositionen

Hält man das Schwert nicht mit besonders weicher Hand und gutem Gefühl, so kann man die Klinge nicht durch die Bewegung des Körpers schwingen und dementsprechend auch nicht schneiden.

(1) SEIGAN

Migi-hanmi-aiki-seigan. Die Schwertspitze öffnet nach rechts, die Klinge ist nach rechts gedreht.

(2) GYAKU-SEIGAN

Hidari-hanmi. Die linke Hand wird an den Schwertrücken so angelegt, dass die Richtungen von Hand und Schwertrücken übereinstimmen.

(3) JŌDAN

Das Gewicht des Schwertes wird natürlich und mit gutem Gefühl von der Gabelung zwischen Daumen und Zeigefinger getragen. Das Schwert wird so hoch gehoben, dass sich der Griff außerhalb des Gesichtsfeldes befindet. Zusammen mit der Vorwärtsbewegung kann man mit dem Schwert allein durch dessen Eigengewicht und somit auf natürlich Weise von oben nach unten schneiden.

(4) GYAKU-JŌDAN

Hidari-hanmi.

(5) HASSŌ

Hidari-hanmi. Der Schwertknauf (*tsuka-gashira*) befindet sich auf Linie in Höhe des Kinns. Die rechte Hand befindet sich hinter dem rechten Ohr. Mit einem Abstand von etwa 2 *sun* von der rechten Wange entfernt, führt man das Schwert für den Schlag.

(6) GYAKU-HASSŌ

Migi-hanmi.

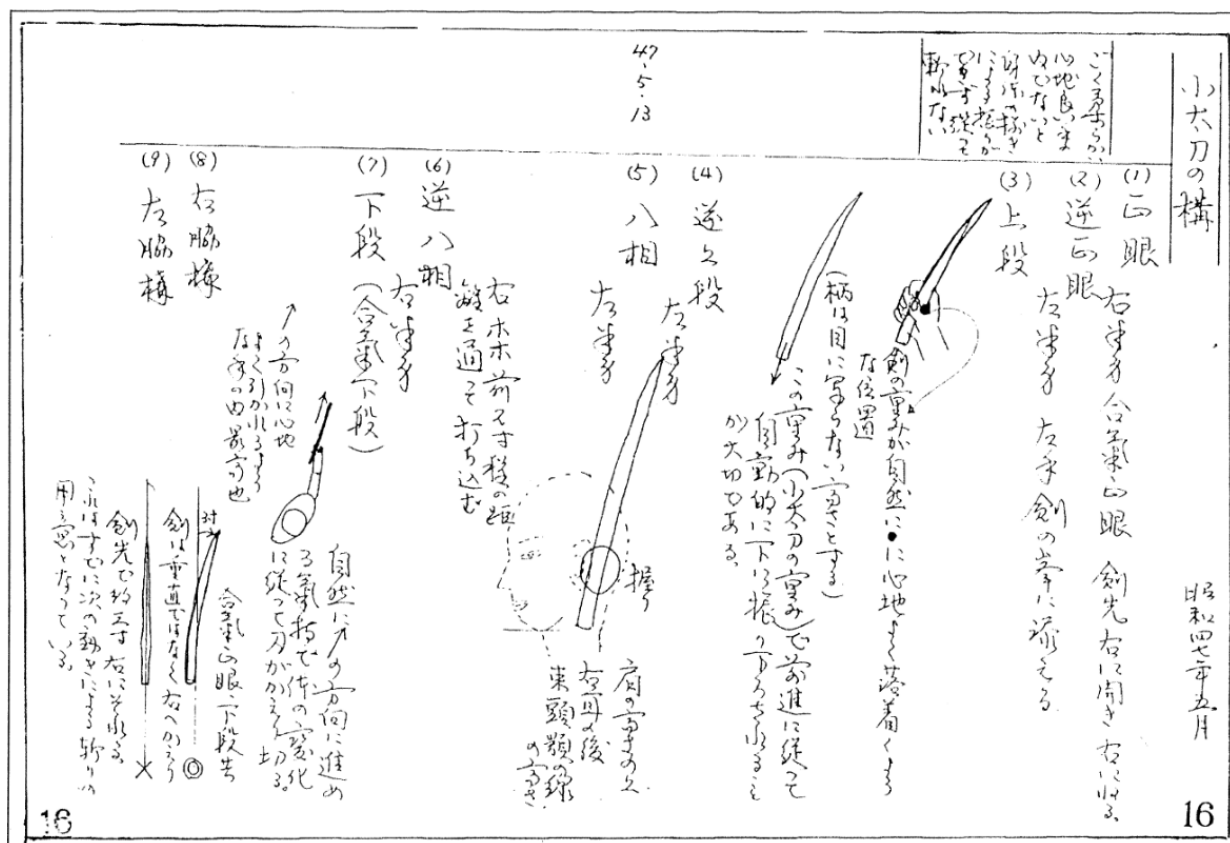
(7) GEDAN (AIKI-GEDAN)

Die Klinge natürlich nach rechts diagonal nach unten streben lassen. Und zusammen mit der Bewegung des Körpers wendet sich die Klinge und schneidet. Man hält das Schwert mit gutem Gefühl, so als ob die Hand vom Schwert in diese Richtung gezogen würde.

(8) MIGI-WAKI-GAMAE

(9) HIDARI-WAKI-GAMAE

Sowohl in *aiki-seigan* als auch in *gedan* steht das Schwert nicht gerade nach vorne, sondern ist nach rechts gedreht und weist etwa 3 *sun* nach außen. Das ist bereits die Vorbereitung für die sich anschließende Bewegung.



KODACHI NO KATA – TAIJUTSU TO NO RENKEI

(Kurzschwertformen – die Verbindung zwischen *kodachi* und *taijutsu*.)

Übersicht:

(1) *IRIMI-NAGE* – den Partner kontrollieren

Beide Partner *seigan*, beide mit Kontakt nach oben gleiten (*suri-age*).

(a) den Griff am rechten Handgelenk des Partners einhaken und mit der Schwertspitze kontrollieren.

(b) den Griff am rechten Handgelenk einhaken und *irimi-nage*.

(2) *HIKI-TAOSHI*

Am rechten Handgelenk einhaken und den Partner ziehend zu Fall bringen.

(3) AIKI-NAGE

Am rechten Handgelenk einhaken und *aikinage* ausführen.

(4) KOTE-GAESHI

Uke: *jōdan shōmen uchi* (beide *hassō* oder *gedan* ist auch möglich.)

Shite: *gedan suri-age* (beide *kesa-uchi* oder *suri-age* ist auch möglich)

Den Schwertrücken (*mine*) überqueren, das Schwert unter den Partner bringen und mit der Klinge die Linie des Arms queren und *kote gaeshi*.

(5) ZENPŌ NAGE

(nach vorne werfen, *Ikkyō* ist auch möglich)

Beide Partner *hassō*, beide schneiden *kesa-giri*.



Die *tsuba* „überqueren“, den eigenen Arm unter den des Partners bringen und die Kraft des Partners aufnehmen. Den linken Fuß in *chidori*-Haltung setzen und den Partner nach vorne werfen. (Oder mit der linken Hand den Ellenbogen des Partners fassen und *ikkyō* ausführen.)

(6) OSHI TAOSHI

(*Uke*: *gyaku-hassō*; *Shite*: *hidari waki gamae*)

a) In linkes *hanmi* wechseln, den Arm des Partners mit dem Schwert kontrollieren, die *tsuka* am rechten Handgelenk des Partners einhaken und *oshi-taoshi* ausführen.

b) In linkes *hanmi* wechseln, den rechten Arm des Partners von unten nach oben schneiden, den Arm des Partners von unten mit dem Kurzsword stützen und *oshi-taoshi* ausführen.

(7) *USHIRO TORI*

(der *Uke* ist aktiv), nach vorne werfen.

Beide Partner stehen in *gyaku-seigan* und schlagen auf das linke *yokomen* des Partners. Man weicht dem Partner, der um einen herumgelaufen kommt, um von hinten zu fassen, aus und wirft ihn nach vorn.

(8) *USHIRO TORI*

(der *Shite* ist aktiv) Beide Partner stehen in linker *waki-gamae*.

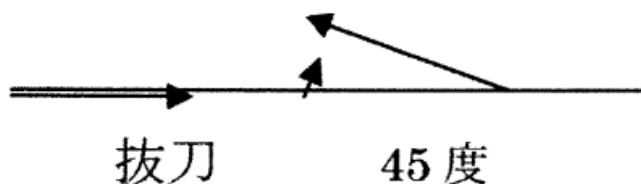
Uke und *Shite* schlagen gleichzeitig.

Shite: die *tsuba* überqueren und sich in die selbe Richtung wenden wie *Uke*. Der *Uke* greift von hinten an, dem weicht der *Shite* aus und wirft den *Uke* nach vorn.

(9) *BATTŌ TENCHI NAGE*

Uke: aus *jōdan* Position *shōmen-uchi* schlagen. *Shite* geht links vor und macht Anstalten, das Schwert zu ziehen.

Shite: Während man aus *migi-hanmi* die Position weiter nach rechts öffnet, zieht man das Schwert und schneidet nach oben. Das Schwert wird in der oberen Position umgedreht und man schneidet in die linke Halsseite des Partners.



Man tritt mit dem linken Fuß ein, die linke Hand kontrolliert den rechten Arm des Partners, den man zu Anfang nach oben geschnitten hatte, von oben kommend – der rechte Arm wird nach oben genommen und mit dem rechten Fuß tritt man hinter den Partner ein und führt *tenchi-nage* aus.

(10) *BATTŌ KAITEN NAGE*



Shite: den linken Fuß nach vorne setzen und zum Schwertziehen ansetzen.

Uke: aus *gyaku-hassō* auf das rechte *yokomen* des *shite* schlagen.

Shite: das rechte Handgelenk (*kote*) des Partners von unten schneiden. Mit der linken Hand nach oben drücken und *ukes* linken Ärmel mit der linken Hand fassen.

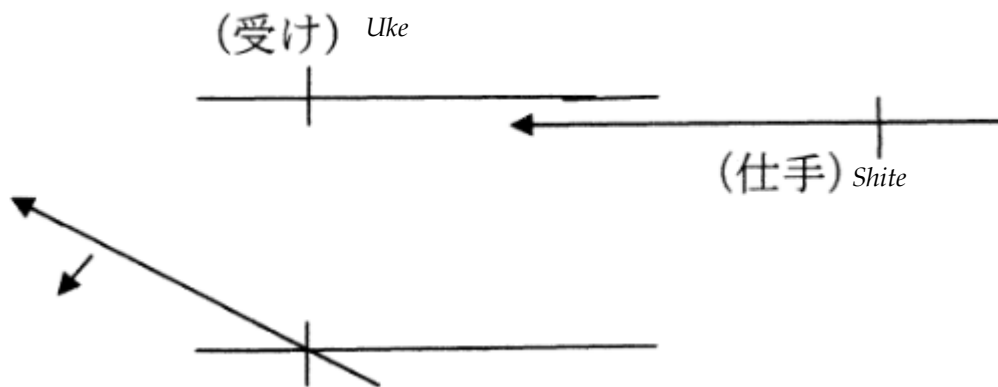
Shite: von unten das Kurzsword aufrecht unter *ukes* linken Arm durchstecken während man im 45° Winkel nach vorne geht. Dann mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn und drückend werfen.

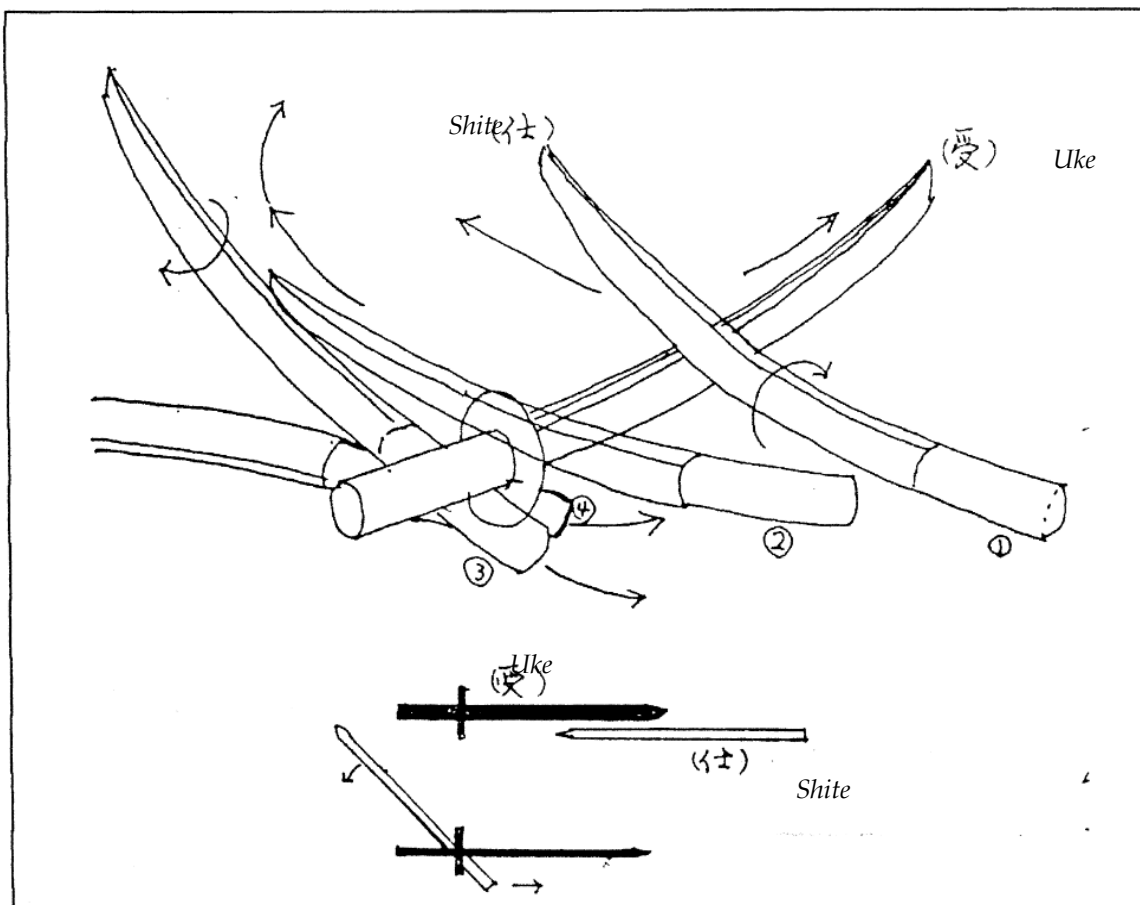
Detaillierte Beschreibung der einzelnen Formen:

(1) IRIMI NAGE

Beide Partner stehen in *seigan* Position, die Schwerter beider Partner werden durch das aufeinander zugehen nach oben gedrückt (*suri-age*) [Aus Sicht des Partners ist die Schwertklinge jeweils rechts von der eigenen].

Shite: Wenn die Schwerter nach oben gleiten, dreht die Klinge etwas nach rechts und man setzt mit der rechten *shinogi* über die *tsuba* des *uke*. Man hakt mit dem *tsuka-gashira* am rechten Handgelenk des Partners ein. Mit einer Rotation nach rechts unten führt man den Partner (in dem man links einen Schritt nach vorn macht und am Partner vorbeigleitet (*sure-chigai*) man vollführt *irimi migi-kaiten*. Dann löst man die Kraft, mit der man den Partner nach unten gedrückt hat und vollführt eine halbe Drehung vom rechten *hanmi* in eine linke *hanmi* Position. Während man an dem Partner vorbeigleitet (*sure-chigai*) richtet man mit *irimi* die Schwertspitze von schräg unten nach oben auf den Hals des Partners.



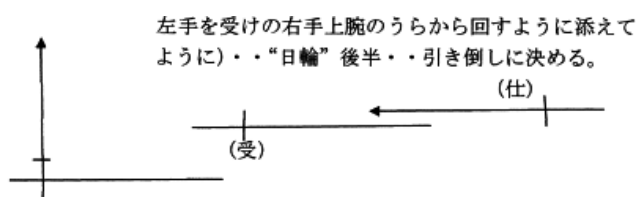


(2) HIKI-TAOSHI⁸⁷

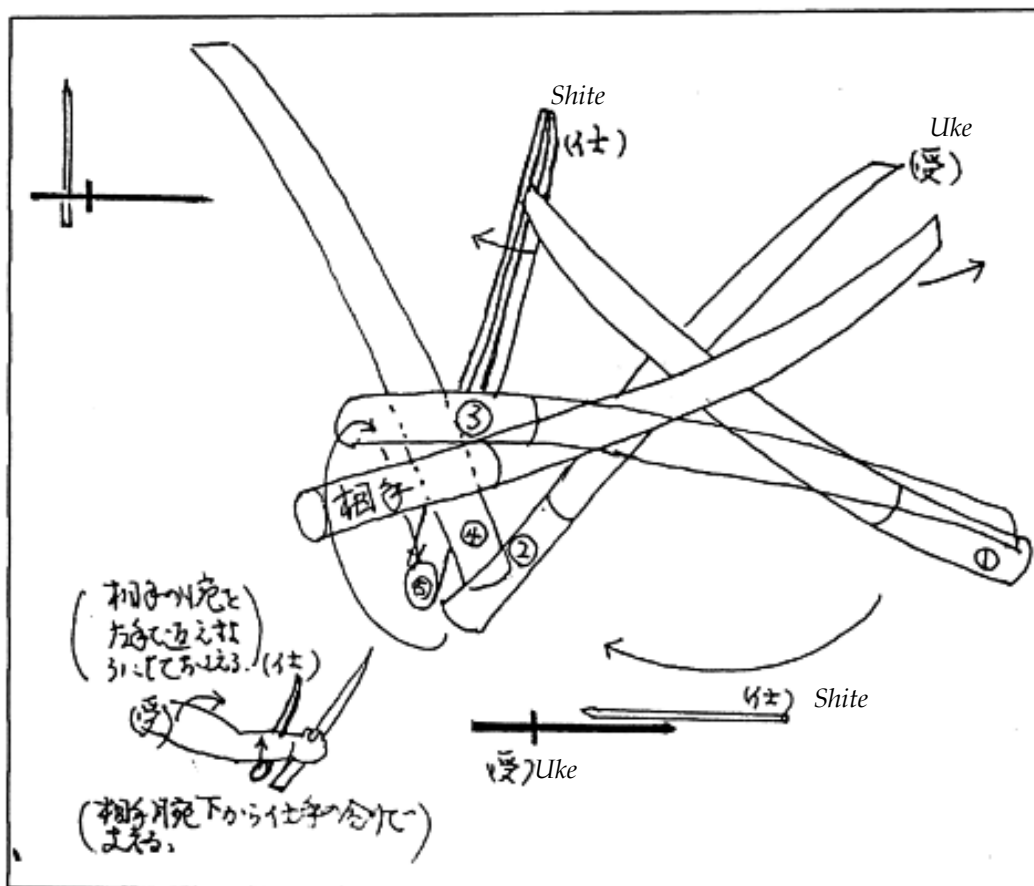
In *seigan-gamae* gleiten beide Partner auf einander zu und begegnen sich mit *suriage*, wobei sich die Schwerter (vom Partner aus gesehen) jeweils links befinden.

Shite: das rechte Handgelenk dreht nach rechts und man hakt mit dem Schwertgriff am rechten Handgelenk des *uke* ein. (in dem man sich den Schwung des nach vorne kommenden Partners zu Nutze macht und dann bewegt man den Schwertknauf von unten nach oben von der rechten Seite des rechten Handgelenks des Partners hinüber zur linken und hakt dort ein.)

Es wird dann so, dass der *shite* mit dem Schwertgriff das rechte Handgelenk des *uke* von unten her unterstützt. Die linke Hand legt man nun hinten an den Oberarm des Partners mit einer Drehung an (als ob man den Arm umdrehen würde), .."kōrin" 2. Hälfte.. und mit *hikitaoshi* beenden.



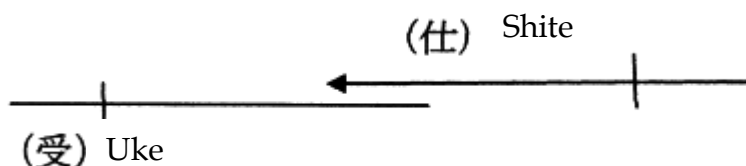
⁸⁷ ziehend niederwerfen



(3) AIKI-NAGE⁸⁸

Beide beginnen mit *gedan* und begegnen sich mit *suri-age*.

Shite: So wie in der 2. Form hakt man den eigenen Schwertgriff am rechten Handgelenk des Partners ein und führt den Partner, in dem man sich weiter nach rechts dreht. Mit der rechten Hand von oben kommend, bringt man den rechten Arm des Partners nach unten. Als nächstes wendet man die linke Handfläche nach oben (wie in der 2. Hälfte des *taisabaki „isogaeshi“*), richtet sich wieder nach oben auf und vollführt mit *koshi* eine seitliche Drehung und wirft den Partner dadurch nach hinten um.⁸⁹



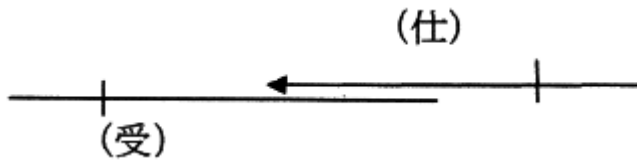
⁸⁸ Entsprechend *kokyūhō* im *Aikikai*.

⁸⁹ Dabei am Schluss gut in den Partner hineingehen, damit man sich nicht selbst nach vorne lehnt.

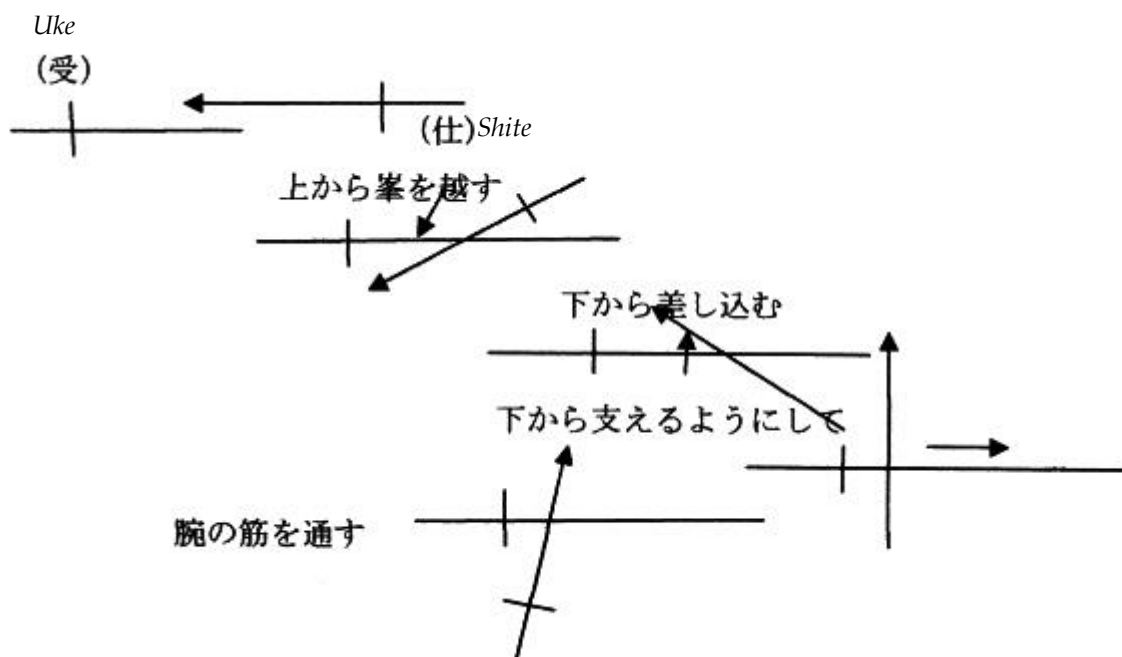
(4) KOTE GAESHI

Uke: jōdan – shōmen uchi

Shite: gedan – suri-age

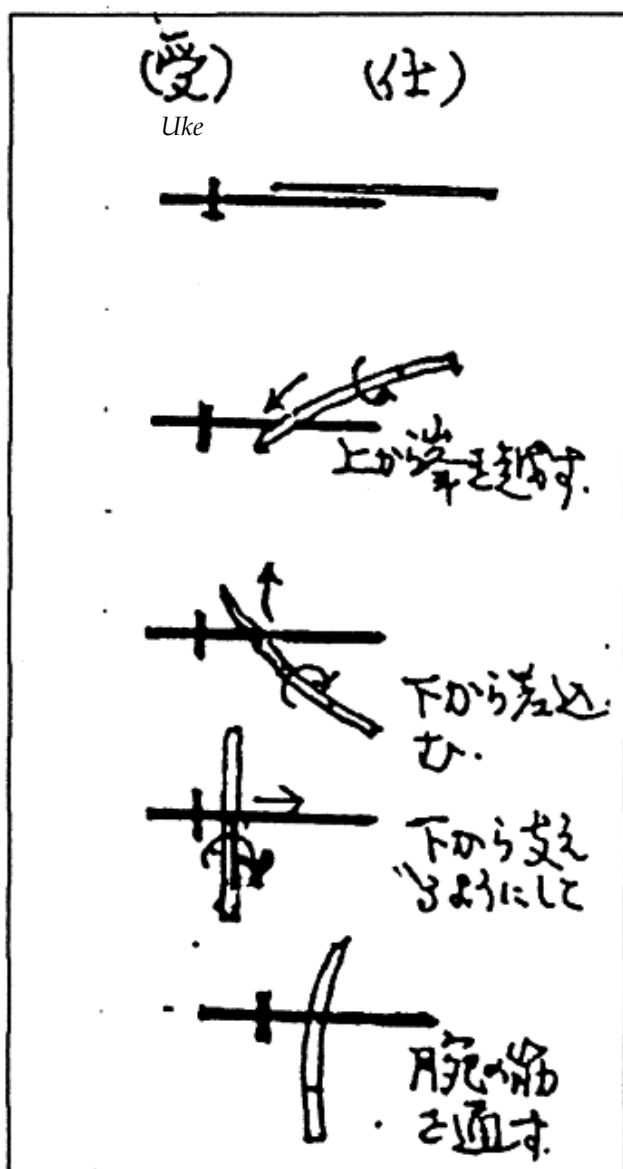


Beim *suriage* ist das Schwert des Partners auf der linken Seite des Schwertes vom *shite*.
Shite: Während man das Schwert links herum dreht, gleitet man mit dem *shinogi*⁹⁰ weiter hinein und kreuzt von links nach rechts den Schwertrücken (*mine*) des Partners, dreht dann anders herum nach rechts und steckt das Schwert unter dem des Partners durch. Den Druck des Schwertes des Partners aufnehmend dreht man nach rechts und verlängert die Bewegung in Richtung auf die Spitze hin. Man befindet sich nun auf der rechten Seite des *uke* und wendet sich in die selbe Richtung wie er, durch die Streckung des rechten Arms gerät der *uke* aus der Balance und⁹¹ man greift mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Partners wendet das Handgelenk zum *kote-gaeshi*. (mit dem rechten Fuß einen Schritt vor, dann auch mit dem linken und nach links drehend *kote-gaeshi* ausführen.)



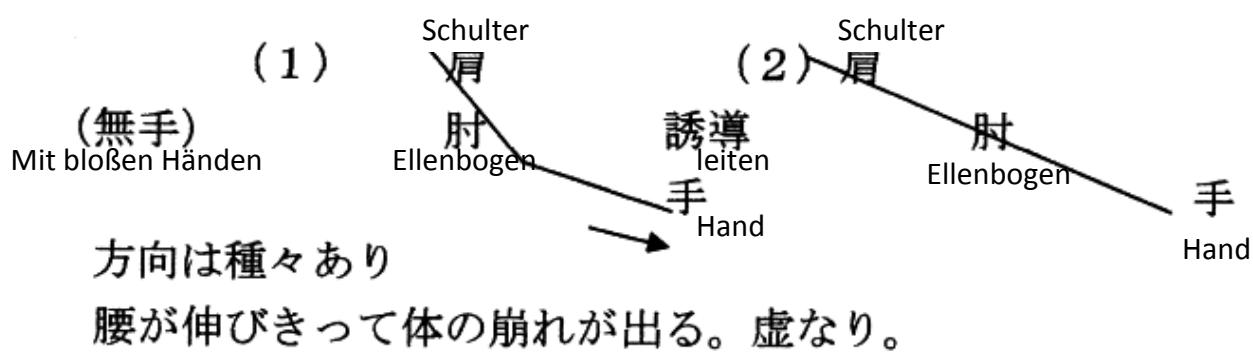
⁹⁰ *Shinogi* nennt man die Kante auf der Seite der Klinge.

⁹¹ 筋を通す



- „Ude no suji wo tōsu“ (Anwendung von tai-jutsu) – frei werden

腕の筋を通すということ

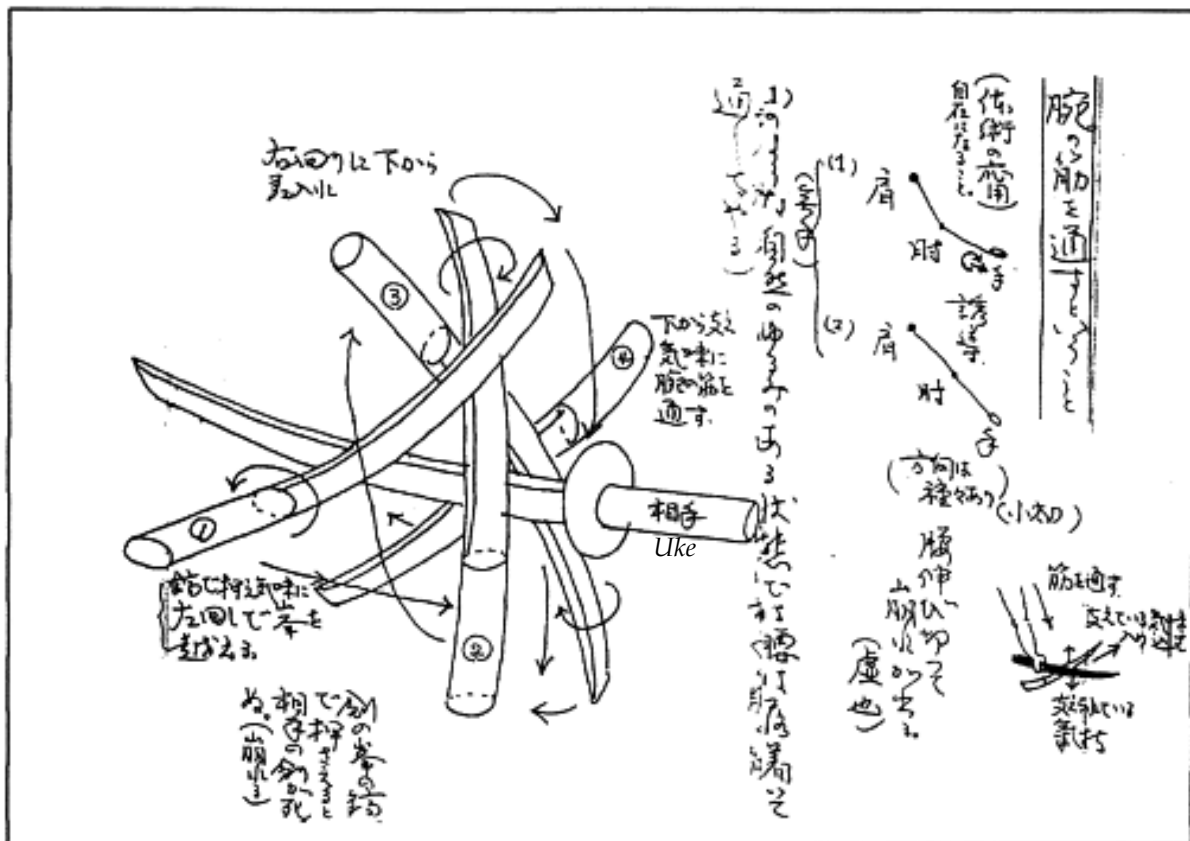


Viele verschiedene Richtungen sind möglich.

Wenn *koshi* bis an die Grenze verlängert wird, entsteht Ungleichgewicht; man beginnt zu „lehnen“.
(*kodachi*)

Besteht wie in (1) dargestellt eine natürliche Lockerheit, dann ist *koshi* ausbalanciert und ruhig; wenn wie in (2) dargestellt, der Arm entsprechend geführt wird, ist *koshi* bis an die Grenze „verlängert“ und das bedeutet, dass ein Angriff nicht mehr möglich ist. D.h. dass zunächst einmal die Körperhaltung korrigiert und wieder berichtigt werden muss. Denn so ist *koshi* aus dem Gleichgewicht, verhärtet und mit anderen Worten: man steht schief (*tawamure*).⁹²

Auch wenn man sich mit bloßen Händen bewegt, dann können viele verschiedene Techniken entstehen, wenn man den Oberarm dreht und streckt und „den Arm des Partners streckt“⁹³ Wenn der Partner zuschlägt, blockiert man den Schlag nicht, in dem man ihn mit dem Arm stoppt, sondern dreht und nimmt (mit dem Oberarmknochen als Mittelachse) den Schlag auf und „streckt den Arm (die Muskeln des Arms) des Partners).



- Den Partner vom Rücken auf den Bauch drehen

Mit einer weichen und streichelnden Bewegung streckt man das Ellenbogengelenk des liegenden Partners. (Auf keinen Fall darf man kräftig ziehen. Wenn man mit Kraft zieht, wird

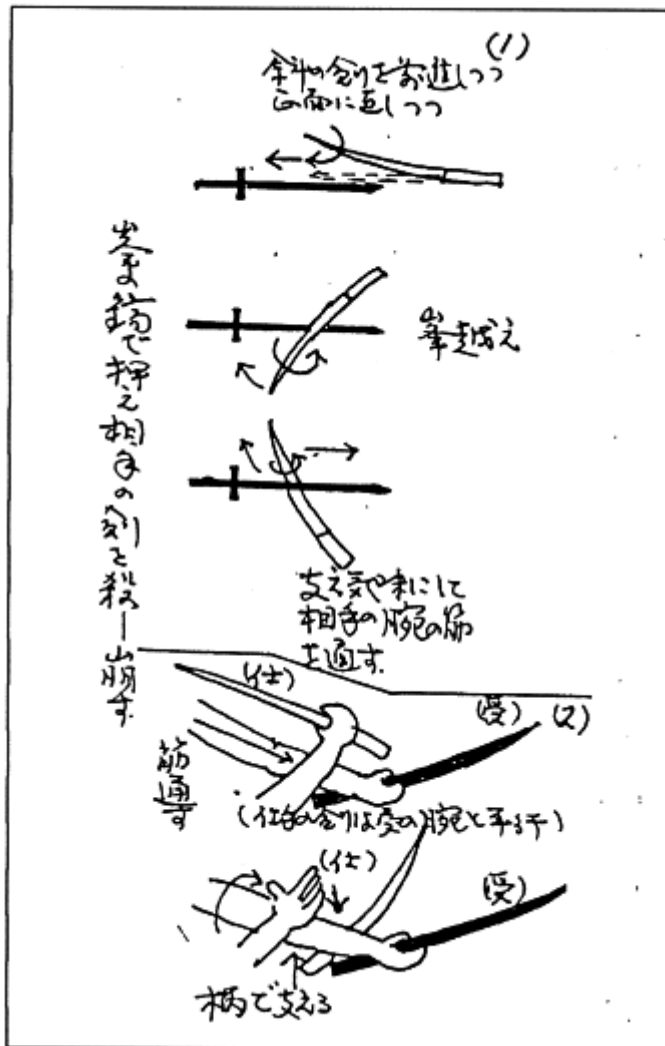
⁹² *tawamure*: 戯れ

⁹³ 腕の筋を通す

(5) AI-HASSŌ (2 Versionen)

[1] ai-hassō: man greift selbst an

Beide begegnen sich mit *yoko-men-uchi*. *Kote-gaeshi*.



Beide rücken durch einen Schritt⁹⁴ nach vorne vor und während sie sich in *migi-hanmi* drehen, schlagen sie *yoko-men-uchi*. Dabei treffen sich die beiden Schwertspitzen so, dass sie sich ca. 3 *sun* überschneiden.

Shite: Nachdem sich die Schwerter aus der *hassō*-Position heraus schräg getroffen haben, rückt man etwas mit dem Gefühl von *suri-age* nach vorne, richtet das Schwert gerade aus, in Richtung *shōmen* und senkt das Becken ab. Mit dem *tsubamoto* schneidet man das Schwert des Partners von rechts oben (von sich selbst aus gesehen) nach (links) unten, wobei man *koshi* nach rechts dreht und mit einer schaufelnden Bewegung unter das Schwert des Partners kommt. Man lässt den Arm des Partners sich nach rechts vorne verlängern und achtet dabei darauf dass die Bewegung ein „*ude no suji wo tōsu*“ enthält. (Man greift selbst

⁹⁴ Ayumi-ashi

an und mit einer Drehung schneidet man das Schwert des Partners von rechts oben nach links unten herunter, danach bringt man die eigene Klinge unter das Schwert des Partners und mit dem Gefühl, das Schwert des Partners von unten zu stützen vollführt man mit *koshi-mawashi* am rechten Arm des Partners das „*suji wo tōsu*“.)

Danach macht man einen Schritt rechts vor und es folgt auch ein Schritt mit dem linken Fuß. Man dreht nach links und vollführt *kote-gaeshi*. Den gestreckten Arm des Partners dreht man mit dem Schwertrücken und bringt auf diese Weise den Partner mit dem Bauch nach unten zu liegen und legt ihn fest. Mit der *shinogi* des Schwertrückens⁹⁵ hält man den Partner nieder und siegt auf diese Weise.⁹⁶

[2] *ai-hassō*: wenn der Partner drückt, dann *ikkyō* (von unten)

Beide treffen sich mit *yoko-men uchi*. Wenn der Partner drückt, dann wendet man das Handgelenk und dreht das rechte Handgelenk des Partners von links unten⁹⁷ kommend nach oben und drückt den Arm dann nach rechts, wobei man den Arm des Partners streckend verlängert.⁹⁸ Nun bringt man den Schwertgriff unter die rechte Hand des Partners und stützt den Schwertarm so von unten. Die eigene linke Hand legt man an den Ellenbogen des Partners an und dreht den Arm des Partners um und führt *ikkyō* aus.

(6) *ZEN-PŌ NAGE*⁹⁹

Beide schlagen aus *hassō* gleichzeitig *yokomen-uchi*.

Shite: Wenn das Schwert schräg auf die gegnerische Klinge trifft, dann gleitet man mit einer Linksdrehung des Schwertes nach vorn und in Richtung auf den Partner hin, überquert man diagonal von rechts nach links das *tsuba* mit dem *shinogi* des Schwertrückens. Danach rotiert man das Schwert rechts herum und taucht mit dem Schwert unter dem rechten Handgelenk des Partners durch, streckt den Arm noch weiter durch und so als würde man von unten stützen wollen, positioniert man das eigene Handgelenk unter dem des Partners und zieht den Arm vor die eigene Brust. Man legt gleichzeitig die linke Hand an den Ellenbogen des Partners. Man dreht den Arm weiter vorwärts in Wurfrichtung, setzt den linken Fuß in *chidori-gake* und wirft den Partner nach vorn.

⁹⁵ *mine*

⁹⁶ Im Original steht wörtlich: ... tödend niederwerfen... . [相手の剣を殺し倒す。]

⁹⁷ vom *shite* aus gesehen.

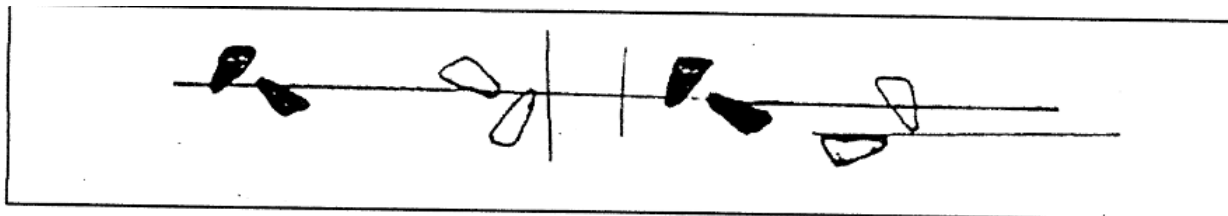
⁹⁸ „*suji wo tōsu*“ [筋を通す]

⁹⁹ Wörtl.: „nach vorne werfen“.

(7) Oshi taoshi¹⁰⁰

Uke: Aus *gyaku-hassō* schlägt man auf *yoko-men (kote)*.

Shite: Aus *hidari waki gamae (hidari gedan)* setzt man den linken Fuß vor und nimmt *hidari-hanmi* Position ein.

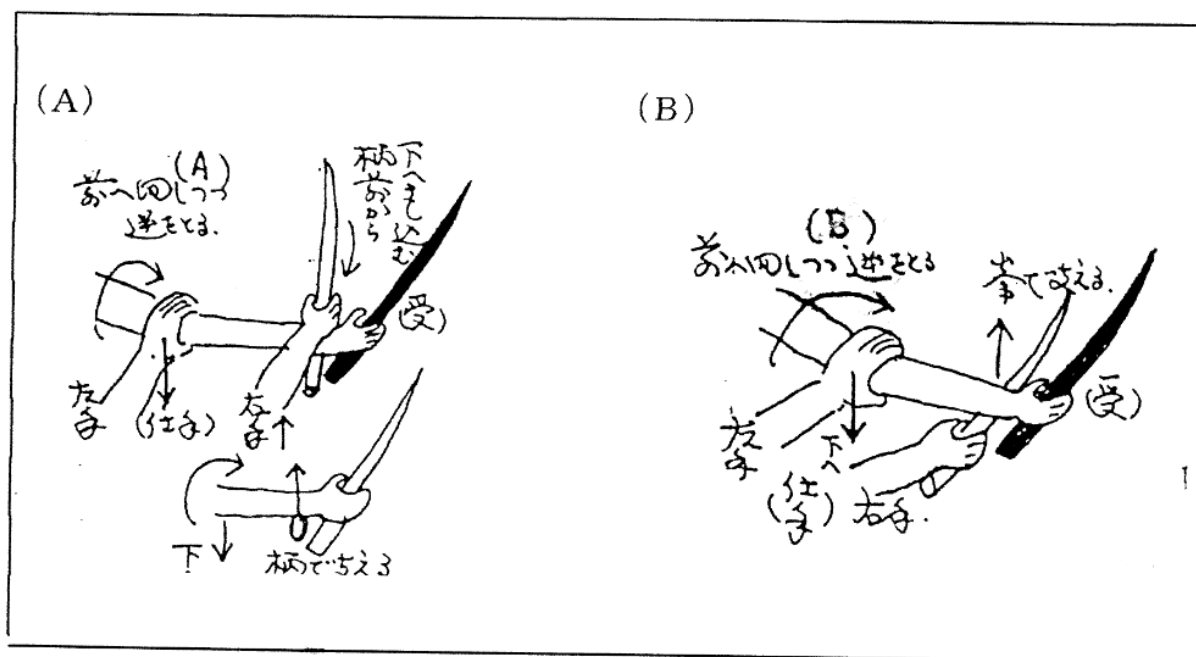


(A) Den rechten Arm des *Uke* (mit der Schneide) nach oben drücken (*suri-age*) und mit dem Griff des Schwerts den Arm (das Handgelenk) einhaken und mit der linken Hand den Arm des Partners am Ellenbogen von oben nach unten niederdrücken und verdrehen und so den Partner mit *ikkyō* umwerfen. (Dabei setzt der *Shite* den linken Fuß ein wenig nach vorne und erhält sich die Freiheit, auf den Fußrücken des rechten Fußes des *Uke* zu treten.) Man zieht das Schwert heraus und mit einem Gefühl, von oben kommend den Arm des Partners nach vorne zu drehen hält man den Arm mit der Schneide nach unten und legt ihn fest.

(B) Dem Partner von schräg von unten nach oben unter die Achsel schneiden.

Mit dem Rücken des Schwerts den Unterarm des Partners von unten stützen und gleichzeitig die linke Hand an den Ellenbogen des rechten Armes anlegen. Dann verdreht man den Arm nach vorne und mit *ikkyō* bringt man den Partner zu Boden. Man zieht das Schwert heraus und behält *zanshin*. (Man kann mit dem Schwert auch von oben mit *ikkyō* fixieren.)

Alternativ dazu kann man, wenn man das Schwert herauszieht, die Klinge nach rechts drehen (*kaiten*) und dabei dann dem *Uke* den Schwertgriff aus der Hand schlagen.



¹⁰⁰ „drückend zu Fall bringen“ = *ikkyō*.

Anwendung des *oshi-taoshi* im *taijutsu*

Verbindung mit der weiter oben beschriebenen Kurzsword-*kata*

Die *kata* des *oshi-taoshi* macht man im Falle einer Schlagtechnik bzw. wenn man mit *shōmen-uchi* angegriffen wird, aber tatsächlich ist es so wie bei der weiter oben beschriebenen *kata* mit dem Schwert, dass der *Shite* mit dem linken Fuß nach vorne geht und während dessen gleichsam von schräg unten nach oben schneidet und damit die linke Hand vorne nach oben führt und auf diese Weise tatsächlich *ikkyō* ausführen kann. (Wird die Technik mit dem Schwert ausgeführt, so kommt zuerst die rechte Hand nach vorne und man schneidet den Partner von unten unter die Achsel aber wenn die Technik mit bloßen Händen ausgeführt wird, führt man die linke Hand vorne nach oben) In diesem Moment ist es eine mögliche Methode, auf den nach vorne kommenden Fuß des Partners zu treten. (der rechte Fuß des *Shite* auf den rechten Fuß des *Uke*)

Alternativ kann man von Anfang an, anstatt mit dem linken Fuß nach vorne zu gehen, aus *migi-hanmi* in eine *gyaku-chidori* Position wechseln und so in eine *hidari-hanmi* Haltung kommen. Dann ist es möglich, auf die gleiche Weise die linke Hand vorne nach oben zu führen. (das Absenken des Körpers durch *gyaku-chidori*, das Wechseln vom linken in das rechte *hanmi*, das Vorrücken des Körpers und das Nach-vorne-rücken mit dem linken Fuß in *hidari hanmi* lässt sich so entwickeln.

(8) *Ushiro tori* (*Uke ist aktiv*) nach vorne werfen

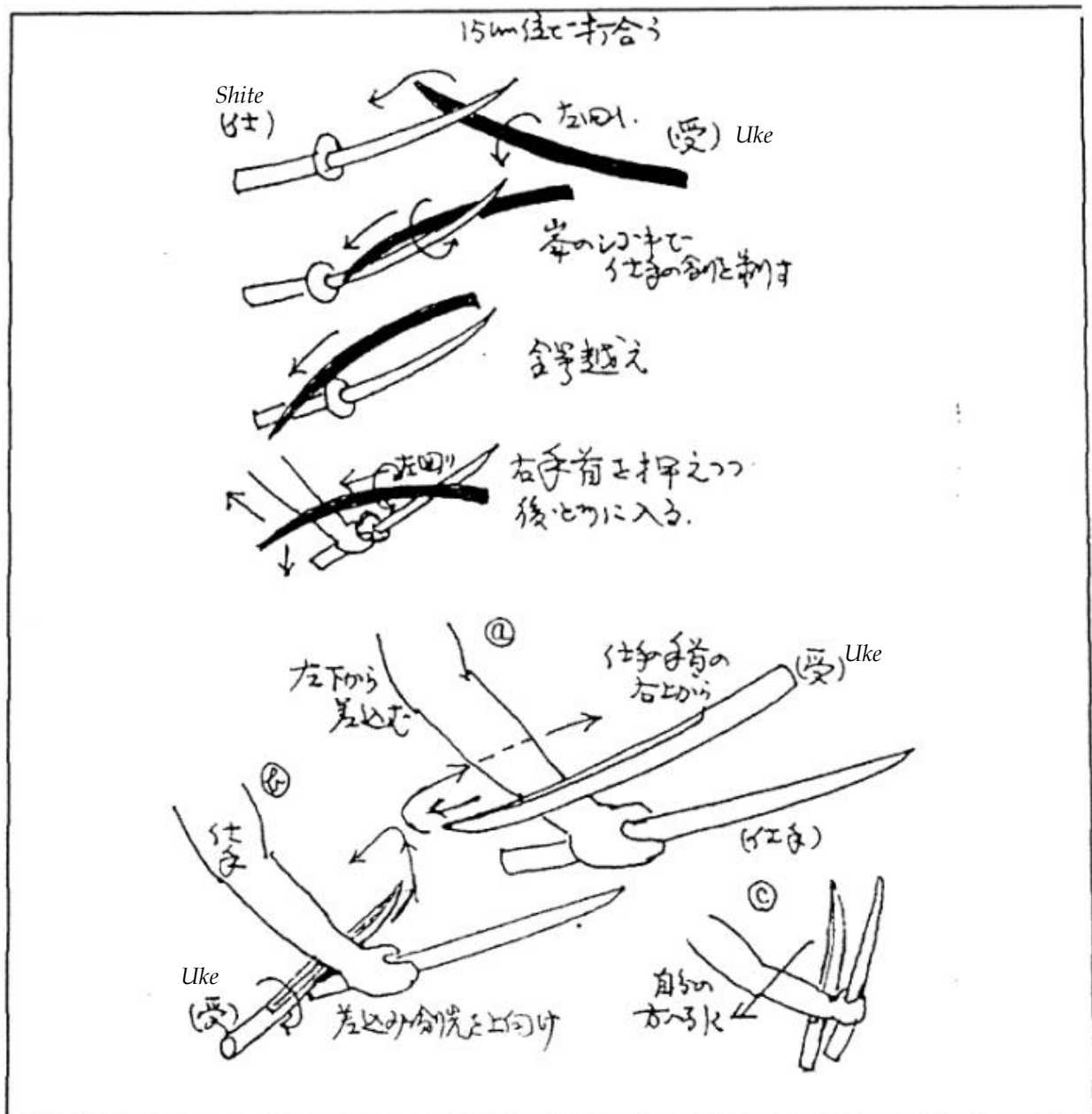
Beide stehen in *gyaku-seigan*. Beide öffnen sich nach rechts und schlagen gleichzeitig *hidari-yokomen uchi*.

Normalerweise macht man beim Schlagen 2 Schritte auf einander zu, aber in diesem Fall ist es nur ein Schritt und Schwerter kreuzen sich so, dass sie sich etwa 15 cm überlappen. Beide Partner setzen den rechten Fuß jeweils in einem 90° Winkel nach rechts, legen dabei die linke Hand an den Schwertrücken an und holen in einem weiten Bogen nach oben aus. Danach wenden sie sich um 180° nach links um und schneiden auf das linke *yoko-men* des Partners.

Schwert den rechten Arm des Partners nach unten drückt tritt man hinter ihn, richtet die eigene Schwertspitze nach oben und kontrolliert so den Arm des Partners. Dann zieht man den Schwertarm des Partners zu sich selbst hin und verkleinert den Abstand. Dann greift man von hinten den Kragen/Revers des *Shite*, was nun der Haltung „*ushiro-dori*“ entspricht.

Shite: Sobald man in *ushiro-dori* gefasst wird, schwingt man beide Arme wie in *ushiro-sabaki* nach oben und setzt gleichzeitig den rechten Fuß etwas vor. Dann dreht man sich nach links und schlüpft nach hinten durch den Zwischenraum, der zwischen dem rechten Arm und dem Rumpf des *Uke* besteht nach hinten heraus. Sodann wirft man den *Uke* nach vorne.

Bei dieser Technik wechselt der *Uke* am Schluss in *tai-jutsu* aber der *Shite* bleibt bis zum Ende mit dem Gefühl beim Schwert.



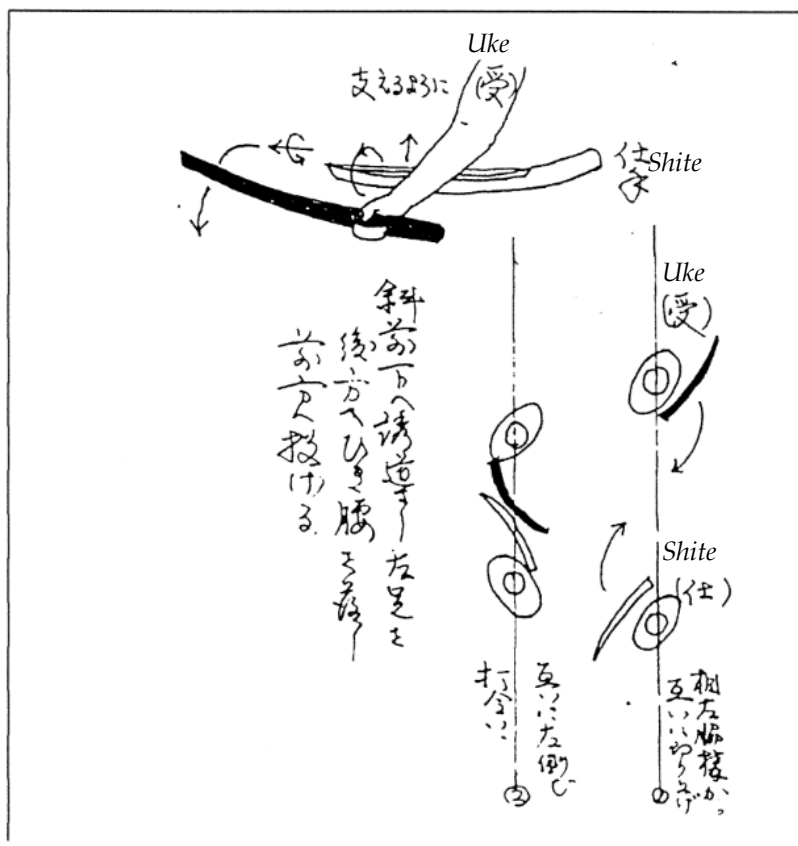
(9) Ushiro tori (Shite ist aktiv) nach vorne werfen

- (A) Beide schlagen aus *hidari-waki gamae*.
- (B) *Shite*: *hidari-gedan*, mit dem rechten Fuß zurück und aufnehmen
Uke: schlägt *yoko-men uchi* aus *gyaku hassō*.

Shite: Mit dem Schwertrücken die Klinge drehend unter den rechten Arm des Partners führen und gleichsam stützen, in dem das eigene Schwert zunächst die Klinge des Partners von rechts oben kommend oberhalb überquert und dann von links kommend unter den Arm des Partners geführt wird. In diesem Augenblick setzt man dann den linken Fuß zurück und steht nun so, vor dem *Uke*, dass man mit diesem in die gleiche Richtung ausgerichtet ist.

Uke: Weil das *kodachi* des *Shite* unter dem eigenen rechten Arm ist und man davon nach vorne gezogen wird, greift man mit der linken Hand den linken Kragen des *Shite*.

Shite: Man schlüpft durch die Lücke zwischen dem Körper und dem linken Arm des *Uke* und bringt dabei den rechten Arm nach vorne, senkt *koshi* ab und wirft den Partner nach vorne.



- ① Beide schneiden aus *hidari waki gamae* nach oben.
- ② Beide schlagen von der linken Seite aus.

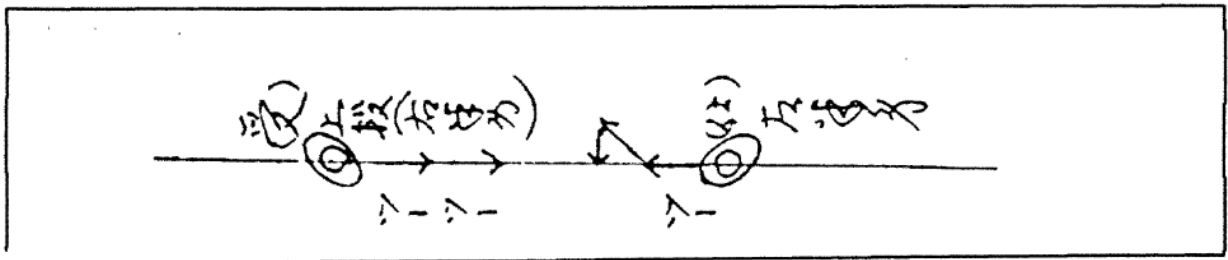
Man führt den Partner nach rechts vorne, setzt den linken Fuß zurück und wirft den Partner nach vorne.

(10) Battō tenchi nage

(A) Rechts vor *tenchi nage*

Uke: aus *jōdan shōmen uchi* schlagen.

Shite: aus *hidari hanmi* den rechten Fuß um 45° nach vorne rechts setzen und während dieser Öffnung das Schwert ziehen.

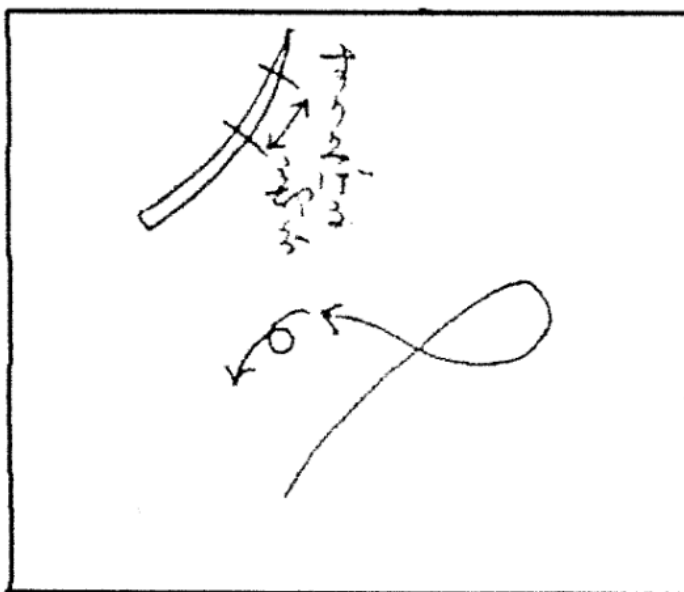


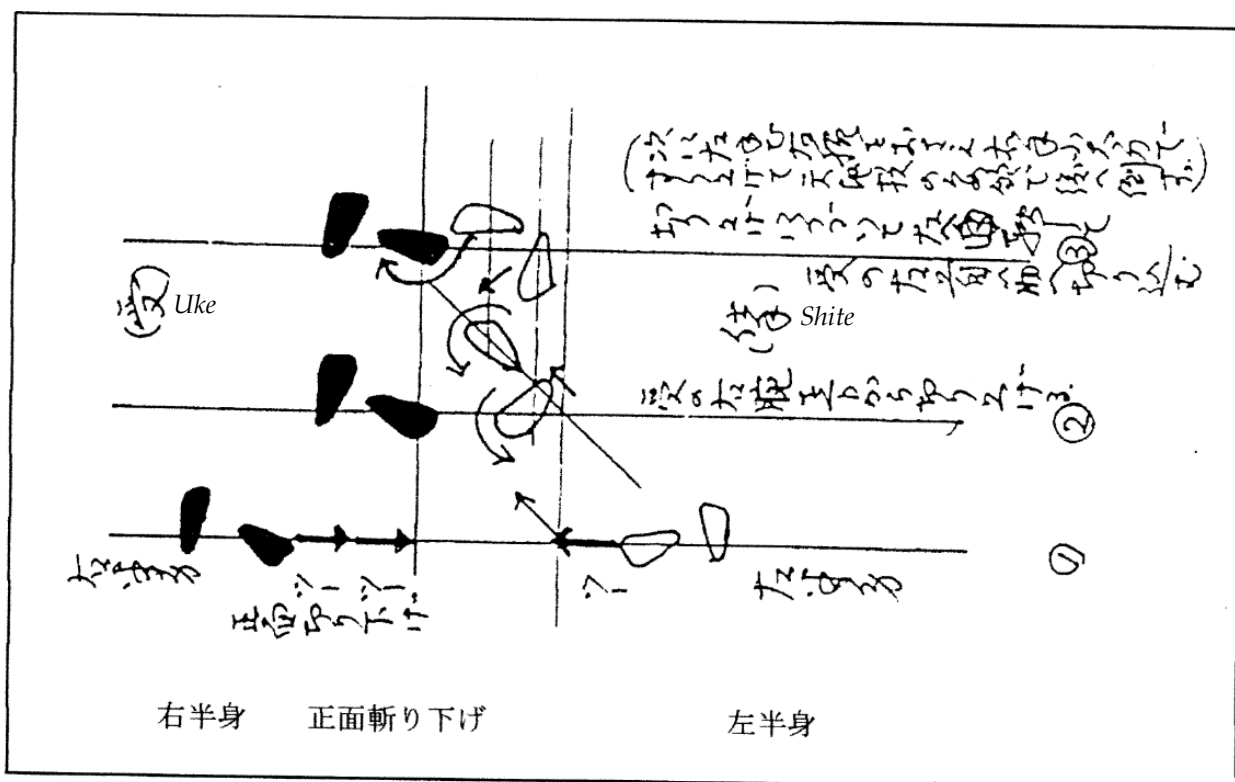
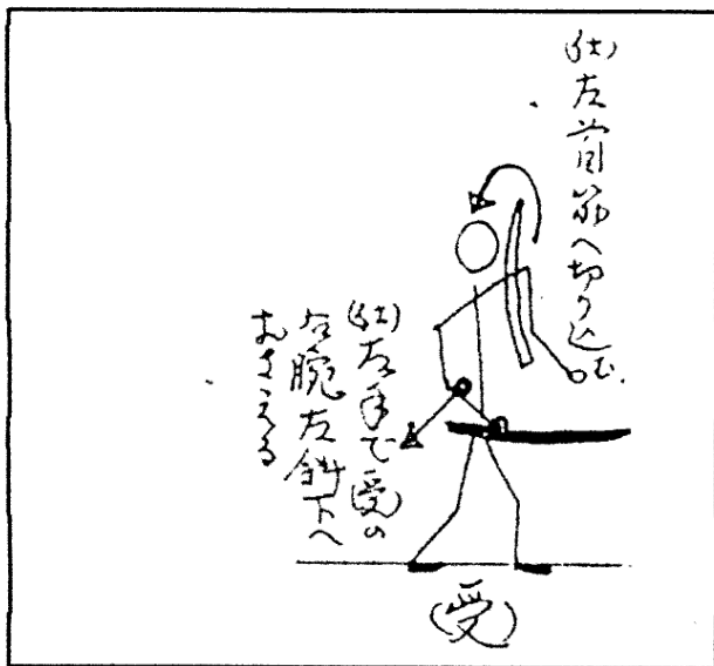
Uke: *jōdan (migi hanmi)*, *Shite*: *hidari hanmi*

Mit dem *kodachi* in einer großen Bewegung schneiden, kreisförmig rotieren und so mit der Körperbewegung wenden und von oben schneiden. Eine Bewegung.

Den rechten Arm des Partners (mit dem er von oben zuschlägt) von schräg unten nach oben hin schneiden und so ausweichen. In einer Bewegung wieder nach links wenden und den Partner in die linke Halsseite schneiden.. Mit der linken Hand fasst man von oben den rechten Arm des Partners, den man zuvor nach oben hin geschnitten hatte und drückt ihn nun nach links unten.

Danach folgt eine vertikale Rotation der *koshi* und wirft *tenchi nage*. Dabei führt die rechte Hand das Schwert nach oben und die linke Hand führt man nach unten, was den Partner zu fall bringt. Den rechten Fuß setzt man nach *chidori*-Art hinter den rechten Fuß des Partners und wirft ihn so nach hinten um.





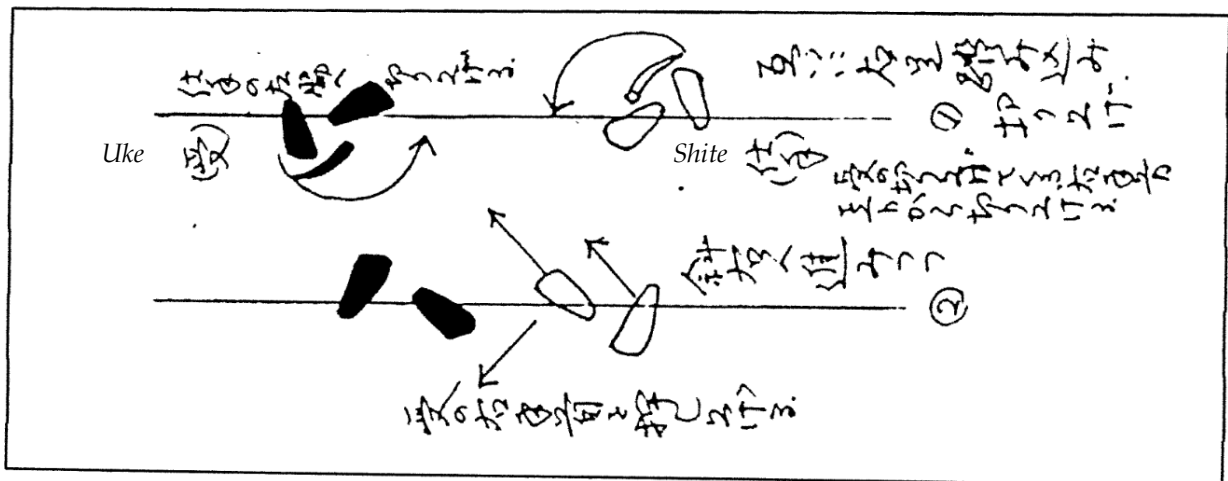
(B) Nach rechts vor *tenchi nage*

Beide stehen in *migi-gedan*. (*hidari hanmi*)

Uke: Während man beim 2. Gleitschritt nach vorne langsam wieder in *migi-hanmi* übergeht, schneidet man von rechts unten schräg unter die Achsel des Partners nach oben.

Shite: So wie der *Uke* auch, schneidet man von rechts unten kommend schräg nach links oben das Handgelenk des nach vorne kommenden Partners mit dem 2. Schritt. Danach setzt man den rechten Fuß um 45° nach rechts vorne und zieht den linken Fuß nach. Das rechte Handgelenk des Partners, das man zuvor nach oben geschnitten hatte, drückt man weiter nach oben und drückt nach vorne rechts.

Shite: Dabei greift der *Uke* den rechten Jackensaum, was man aber ignoriert und weiter nach rechts vorne gleitet. Man setzt den eigenen linken Fuß hinter den linken Fuß des Partners und bewegt beide Hände weiter, wie es für *tenchi-nage* nötig ist und wirft den Partner nach hinten um.

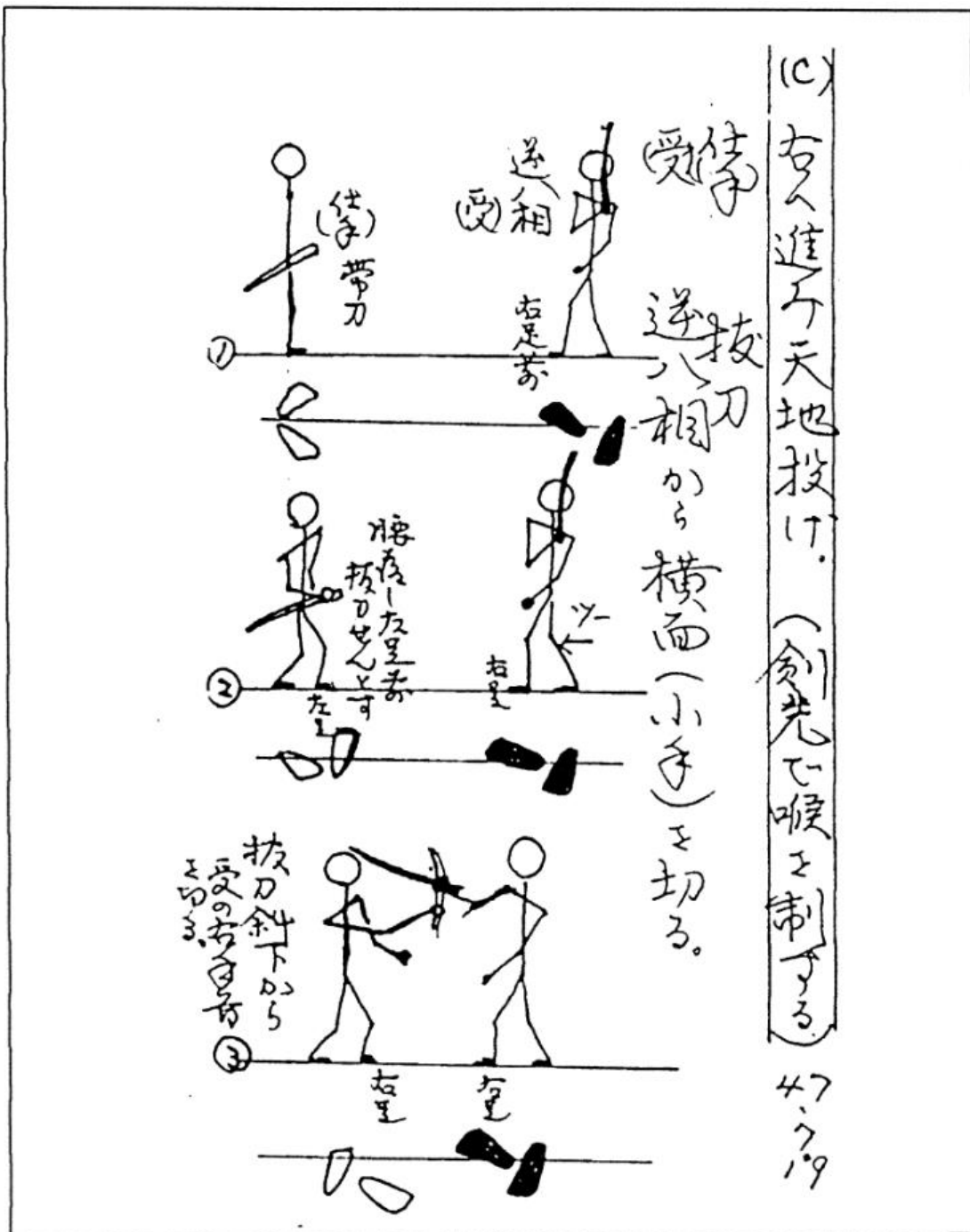


- ① Beide machen mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne und schneiden nach oben.
- ② Der *Uke* zielt auf die rechte Achsel des *Shite*.
- ③ Man schneidet von unten nach oben die ankommende rechte Hand des Partners, so dass sie nach oben gedrückt wird.
- ④ Man gleitet weiter nach rechts vorne vor und drückt das Handgelenk des Partners weiter nach oben.

(C) Rechts vor *tenchi nage* (mit der Schwertspitze die Kehle des Partners kontrollieren)

Shite: *Battō*

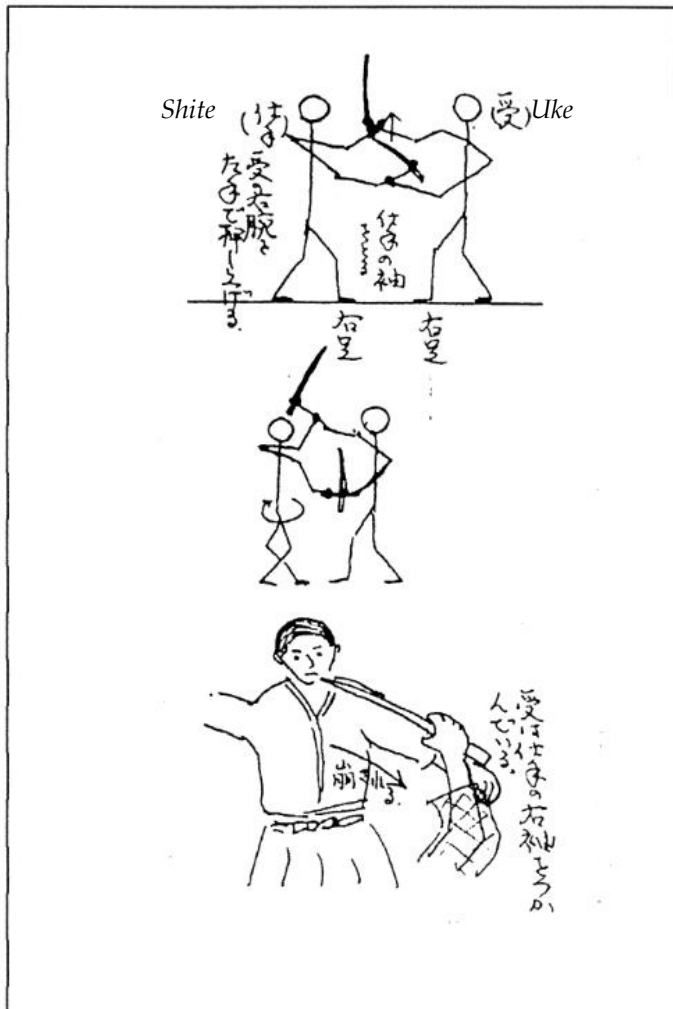
Uke: Aus *gyaku hassō* heraus *yoko-men (kote)* schneiden.



- ① *Shite*: man steht mit geschlossenen Fersen, das Schwert im Gürtel.
Uke: *gyaku-hassō*
- ② *Shite*: *koshi* absenken, den linken Fuß vorsetzen und die rechte Hand an den Schwertgriff legen um das Schwert ziehen zu können.
Uke: Im Augenblick des Annäherns nimmt man die Absicht des *Shite*, das Schwert zu ziehen zum Anlass dafür, zum *yoko-men* des *Shite* zu schlagen.
→ Hinweis: Beide Seiten sollten das „*awase*“ dieses Augenblicks als wichtigen Punkt der Übung betrachten.¹⁰¹

¹⁰¹ *Awase* [合わせ] bedeutet „Vereinigung“, „unificatio“, „das sich gleichzeitige Treffen“, das in Harmonie zueinander stehen“, „Synchronität“, „Einheit“, „gemeinsamer Rhythmus“ usw. Das Schriftzeichen besteht etymologisch (es gibt aber noch andere Theorien) aus einem genau auf ein Gefäß passenden Deckel.

- ③ Der *Shite* zieht das Schwert und schneidet von unten schräg nach oben auf das rechte Handgelenk des Partners. Im Schneiden geht man mit dem linken Fuß noch weiter nach vorne und drückt mit der eigenen linken Hand das rechte Handgelenk des Partners noch weiter nach oben. Weil der *Uke* gedrückt wird kommt er mit der linken Hand vor und greift den rechten Ärmel des *Shite*.



- ④ Während man sich nach rechts weiterdreht, verlängert man den linken Arm des *Uke* schräg nach vorne unten, indem man ihn mit der Gabelung zwischen Schwertgriff und der eigenen Hand erfasst. Für den *Uke* geht es nach unten links, die Richtung, in der er das Gleichgewicht verliert. Mit der Schwertschneide kontrolliert man die Kehle des Partners.

Es ist auch möglich *tenchi-nage* zu werfen, in dem man bei Weiterdrehen nach rechts den rechten Fuß in *chidori* Haltung etwas nach vorne bewegt und einen entsprechenden *sabaki* ausführt. Danach kann man den linken Fuß nach vorne hinter den linken Fuß des Partners setzen (*chidori*) und ihn nach hinten umwerfen. Gedanken über diese Technik als *taijutsu*.

Im *taijutsu* wird diese Technik zum *gyaku-tenchi-nage*.

(A)

Uke: aus *gyaku hassō* mit der rechten Hand *yoko-men* schlagen.

Shite: aus *hidari-hanmi* und die Hand des Partners mit der eigenen rechten Hand von unten nach oben aufnehmen. Danach mit der linken Hand den rechten Arm des Partners schräg nach links fegen.

Uke: greift den linken Ärmel von *Shite*.

Shite: weiter nach rechts drehend setzt man den rechten Fuß in *chidori* Haltung weiter nach rechts vorne und wirft den Partner nach hinten um, indem man den linken Fuß nun hinter den linken Fuß des Partners setzt und *tenchi nage* wirft. Wenn man den Wurf groß ansetzt, rollt der Partner nicht rückwärts, sondern fällt vorwärts wie bei *kote-gaeshi*.

(B)

Uke: mit der rechten Hand *shōmen uchi* schlagen.

Shite: während man *koshi* absenkt und 45° nach rechts dreht, die Hand des Partners mit rechts abgleiten lassen.

Uke: weil die rechte Hand abgeglitten ist, dreht man einmal und greift mit der linken Hand den rechten Ärmel des *Shite*.

Shite: Genau so wie unter Punkt (A) geht man rechts-links nach vorne und wirft. Oder man dreht mit rechts den Arm (Ellenbogen, Schulter), roteirt dann rechts herum, senkt *koshi* ab und wirft. (die linke Hand dabei hoch).

(10) *Battō kaiten nage*

Shite: man zeigt seine Bereitschaft zu ziehen, indem man den linken Fuß nach vorne setzt und das Schwert um 45° nach links dreht. Dabei senkt man *koshi* ab und legt die rechte Hand an den Griff des Schwerts.

Uke: *gyaku-hassō*. Aus dieser Haltung schlägt man auf das rechte *yokomen* des *Shite*, sobald dieser das Schwert ziehen will.

Shite: Sobald der *Uke* angreift schneidet man von unten nach oben auf dessen rechtes *kote*. Mit der rechten Hand drückt man die geschnittene Stelle weiter nach oben.

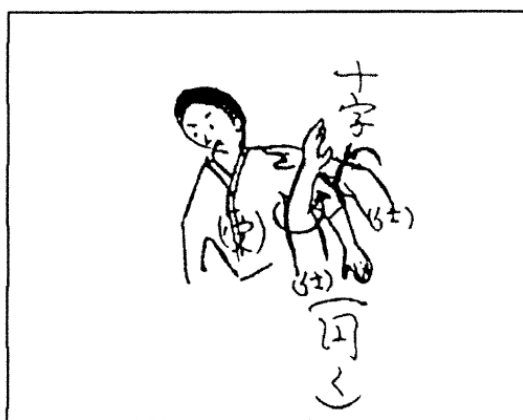
Uke: Da die rechte Hand nach oben gedrückt wird, greift man mit der linken Hand den rechten Ärmel des Partners.

Shite: während man um 45° schräg einen Schritt mit rechts nach vorne macht, senkt man den rechten Ellenbogen nach unten ab und zieht das Schwert nach rechts schräg nach unten. Darauf hin senkt man *koshi* abermals ab und dreht den Körper nach links, lässt die Schwertspitze in der rechten nach oben zeigen und taucht unter dem Arm des Partners durch, dreht in *hidari hanmi* (wie in der Zeichnung), drückt die rechte Schulter gegen den Oberarm, setzt dann den rechten Fuß etwas nach vorn, dreht in *migi-hanmi* und wirft den Partner nach vorn.



Wenn der Arm des Partners nicht im rechten Winkel sein sollte, wie auf der Abbildung gezeigt, kann der *Shite* diese Stelle mit der linken Hand und einem weichen *koshi* drücken und so den Partner nach vorne werfen.

この時受けの左手が図のように直角にうまくかかっている
はその左手でこの部分を軽く腰でふわりと押さえて前
45度斜めへ進む



(*taijutsu*) nach rechts rotieren, *koshi* absenken (mit horizontaler Rotation). Sodann nach links drehen und *koshi* steigen lassen.

KODACHI NO KATA – KEN TAI KEN

(Kurzschwertformen – Schwert vs. Schwert)

Übersicht:

(I) Battō

- ① Schritt zurück, Schwert ziehen und auf den Daumenansatz schneiden
- ② Nach oben ziehen und auf den Unterarm schneiden (*kote-giri sabaki*)

(II) Ōzuru ken¹⁰²

- ③ Beide *seigan*, ineinander gleiten, man wird nach rechts weggefedt, den Fuß zurücksetzen, *kote uchi*.
- ④ Beide rechts *gedan*, beide schneiden nach oben auf die linke Halsseite des Partners, man wird stark nach links gedrückt, ohne die Füße zu wechseln mit *koshi mawashi* drehen und *kote uchi*.
- ⑤ Beide *seigan*, ineinander gleiten, man wird nach rechts gedrückt, links nach vorne und den Hals schneiden.

(III) Aiki seigan

- ⑥ *Kote uchi*, *Shite*: *aiki-seigan*, *Uke*: *seigan* oder *jōdan*, *shōmen uchi*.
Shite: aus *aiki-seigan* in Richtung des Schwertes weiter nach vorne und *kote-uchi*.
- ⑦ *Irimi-zuki*, beide führen aus *aiki-seigan irimi no tsuki* aus.
- ⑧ *Suriage*, aus *aiki-seigan* die Haltung schließen¹⁰³ und ineinander nach oben abgleitend eintreten.
- ⑨ *Shōmen* spalten, aus *aiki-seigan* die Haltung schließen und *shōmen-uchi* schneiden.

(IV) Hiraki uchi

- ⑩ *Shite*: *gyaku-seigan*, *Uke*: *seigan*; mit dem rechten Fuß nach rechts öffnen, ausholen, Gegenschwung und *kesa-uchi*.
- ⑪ *Shite*: *seigan*, *Uke*: *seigan*; mit dem linken Fuß nach links öffnen, groß ausholen und rechtes *kesa-uchi*.
- ⑫ *Shite*: *migi waki-gamae* (das Schwert waagerecht, *hidari hanmi*), *Uke*: *seigan*; *Ura-kote-kiri-age*, unter dem Schwert des Partners durch; Umkehrschwung in einer Bewegung und nach unten schneiden ist auch möglich.

¹⁰² Auch: *ōjiru ken* (synonym)

¹⁰³ Wörtl.: [腰の戻し, *koshi no modoshi*] d.h., dass die Rotation des *koshi* wieder zurückgenommen wird, die Öffnung wird wieder geschlossen und das Schwert genau auf den Gegner gerichtet.

(V) Nuke waza

- ⑬ Beide *hassō*, *Uke*: *hidari yoko-men uchi*. *Shite*: links zurück, auf *kote* schlagen.
- ⑭ Beide *hassō*, Agriff aus *gedan* gegen *jōdan*.
Uke: *shōmen-uchi* aus *jōdan*. *Shite*: *hidari hanmi waki-gamae*, den linken Fuß zurück und stechen mit *hiku-hikazu*.¹⁰⁴ Oder aber auch *kote-uchi*.
- ⑮ Ausweichen durch vor-und-zurück
Uke: einen Schritt vormachen und von oben auf den Unterarm schlagen, wenn der *Shite* einen Schritt nach vorne kommt um *gedan-gamae* einzunehmen.
Shite: *jizuri-gedan*, einen Schritt zurück und aufrichten, *koshi* absenken und von oben in den Schlag des Gegners hineinschlagen und von oben auf *kote* treffen.

(VI) Jūji uke

- ⑯ Beide *gyaku-seigan*, *Uke*: die linke Hand am Schwert anlegen, groß ausholen und *shōmen-uchi* schlagen. Wenn der Schlag pariert wird, nach unten drücken.
Shite: nach rechts öffnen und kreuzförmig parieren, Füße rechts-links zurücksetzen und von rechts das Handgelenk ziehend schneiden.
- ⑰ Kreuzförmig parieren, den Körper öffnen und das Schwert des Partners von der linken Seite aus kontrollieren (von mir aus gesehen).

(VII) Sei-shite ōzuru

- ⑱ *Uke*: *seigan shōmen-uchi*. *Shite*: *hidari-waki-gamae* (linke Hand am Schwert anlegen)
Einen Schritt links nach vorne machen und das Schwert des Partners von unten kontrollieren. Wenn der Partner nach unten drückt, diesem Impuls folgen, *koshi* nach rechts rotieren lassen und vom Partner aus gesehen von rechts dessen Handgelenk schneiden.

Detaillierte Beschreibung der einzelnen Formen:

(I) BATTŌ¹⁰⁵

(a) Hiki-ashi battō shitō-giri¹⁰⁶

Shite: Während man den linken Fuß nach vorne setzt, dreht man das (im Gürtel steckende, d.Ü.) Schwert um 45° nach links, senkt *koshi* ab und legt die rechte Hand an den Griff und

¹⁰⁴ Wörtl.: „(den Fuß) zurück nehmen, ohne (ihn) zurückzunehmen.“

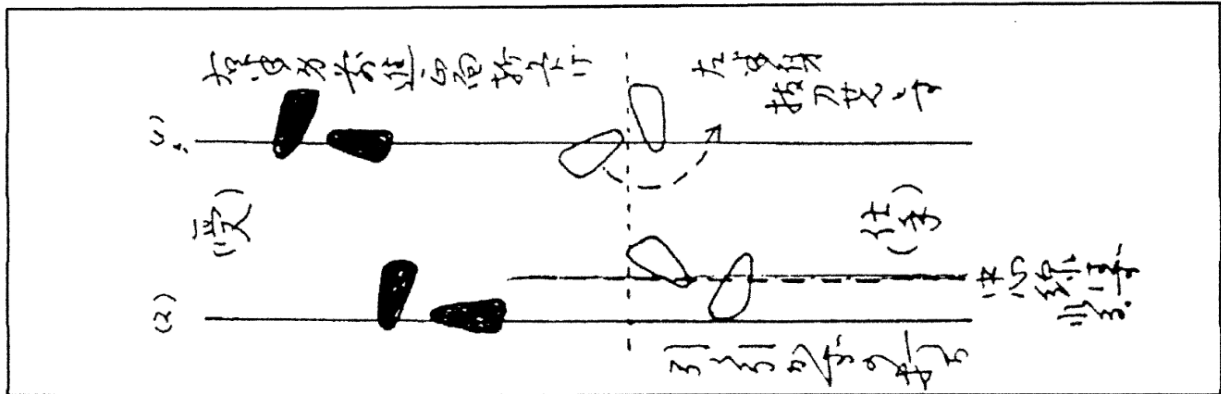
¹⁰⁵ „Schwert ziehen“

¹⁰⁶ „den Fuß zurücksetzen, das Schwert ziehen und auf den Daumenansatz schneiden.“

zeigt so seine Absicht an, dass man im Begriff ist zu ziehen. (Der linke Fuß steht dabei in *gyaku-shimoku*)

Uke: Das Schwert in *jōdan* Position erhoben gleitet man auf den Partner zu. Wenn der Gegner die Absicht zeigt, das Schwert zu ziehen, schneidet man in diesem Moment *shōmen*.

Shite: Während man den linken Fuß zurücksetzt, zieht man das Schwert. Den Fuß „setzt man zurück, ohne ihn zurück zu setzen“.¹⁰⁷ Man senkt *koshi* ab und schlägt *shōmen*. Der Schnitt trifft von oben den Daumenansatz des Gegners.

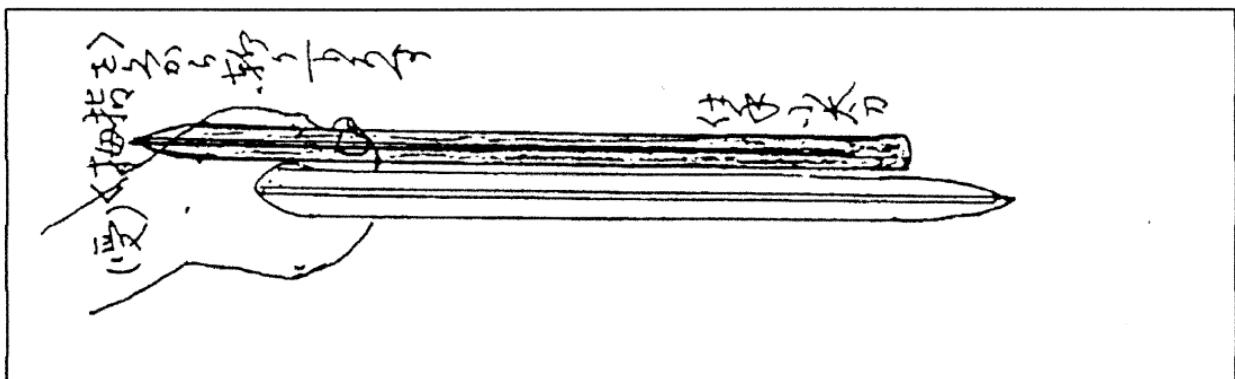


Shite: aus dem linken *hanmi* heraus das Schwert ziehen anzeigen.

Uke: im linken *hanmi* vorrücken und *shōmen* schlagen.

Shite: mit *koshi-mawashi* die Mittelachse versetzen und schlagen in dem man das *hanmi* wechselt (*hiku-hikazu no uchi*).

Den Daumen des *uke* von oben treffen.



(b) *battō kiri-age kote otoshi (kote-giri no sabaki)*¹⁰⁸

Shite: Wie (a), den linken Fuß nach vorne setzen und ansetzen das Schwert zu ziehen.

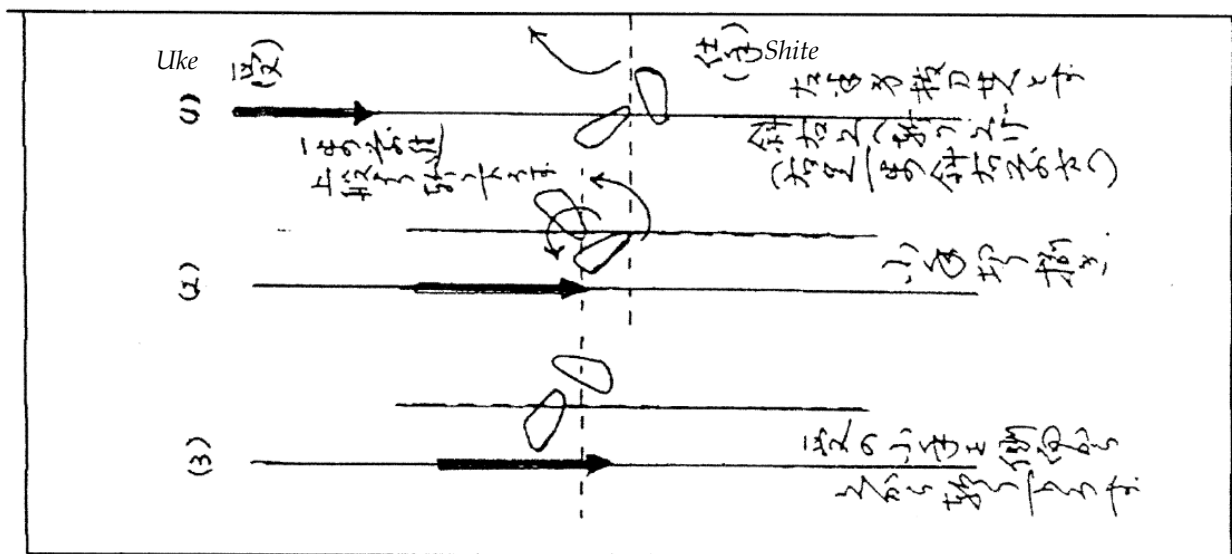
¹⁰⁷ *Hiku hikazu* → das bedeutet, man weicht nicht zurück, sondern wechselt *hanmi* – in diesem Fall von links nach rechts. D.h. eigentlich dreht *koshi*.

¹⁰⁸ „Schwert ziehen und nach oben schneiden; Schlag auf den Unterarm (*Kote-giri sabaki*)

Uke: Den Ansatz des *Shite* als Angriffs-Augenblick (*uchi-ba*) nehmen und aus *jōdan* heraus *shōmen* schlagen.

Shite: Den rechten Fuß nach rechts vorne setzen und das Schwert ziehen; nach schräg rechts oben schneiden; anschließend den linken Fuß zurück nehmen, die Hüfte absenken und zum Unterarm des Gegners herabschneiden. Weil die Schwertspitze außer Kontrolle geraten kann, wenn man zu weit ausholt und auf den Kopf des Partners zielt, schlägt man klein auf den Unterarm des Partners.

Anmerkung: Weil in dieser Technik das Schwert vor dem *Shite* nach unten kommt und der *Shite* auf dieses Schwert von oben schlägt, ist der *Shite* in jedem Fall in Sicherheit und kann nicht getroffen werden. Daher kann man hier ausnahmsweise beherzt und gründlich zuschlagen.



Uke: Einen Schritt vor und *shōmen uchi* schlagen.

Shite: Aus linker *hanmi* Position *batto* beginnen.

Nach schräg rechts oben schlagen. (Den rechten Fuß schräg rechts vor)

Wie in *kote-giri sabaki*.

Von der Seite das Handgelenk des Partners von oben schneiden.

(II) Ōjiru Ken¹⁰⁹

a) Aus *seigan* ineinander gleiten, man wird nach rechts weggedrückt, nimmt den rechten Fuß zurück und führt *kote-uchi* aus.

Shite & Uke: beide Partner gleiten aufeinander zu bis die Schwerter in einander gleiten.

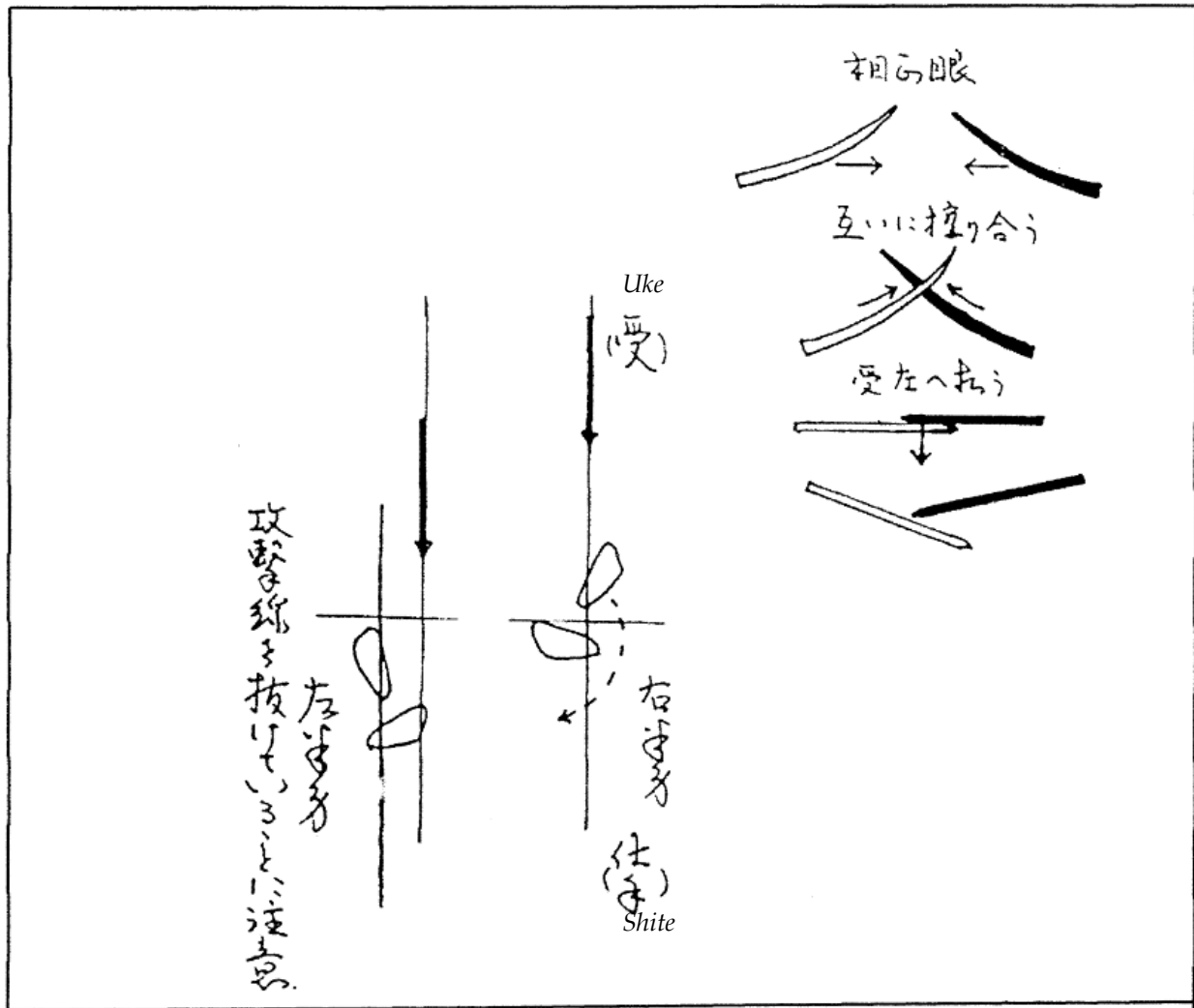
Uke: das Schwert des *Shite* nach links weg drücken (federn).

Shite: wenn man weg gefegt (gedrückt) wird, dann nimmt man diesen Druck so wie er ist mit *koshi* rotierend auf, dann nimmt man den rechten Fuß zurück und öffnet die Haltung, senkt

¹⁰⁹ „Das sich anpassende/antwortende Schwert“

die rechte *koshi* ab und schlägt auf das nach vorne kommende rechte *kote*¹¹⁰ des Partners mit einer gesetzten Bewegung.

Man achte darauf, dass man den Druck im Berührungspunkt so wie er ist rund und weich mit dem *koshi* aufnimmt in dem man das Schwert so einsetzt, dass die Bewegung auf dem *koshi-mawashi* des *tai-jutsu* beruht.



b) Beide rechtes *gedan* – gegenseitig auf die linke Halsseite des Partners aufwärts schneiden.

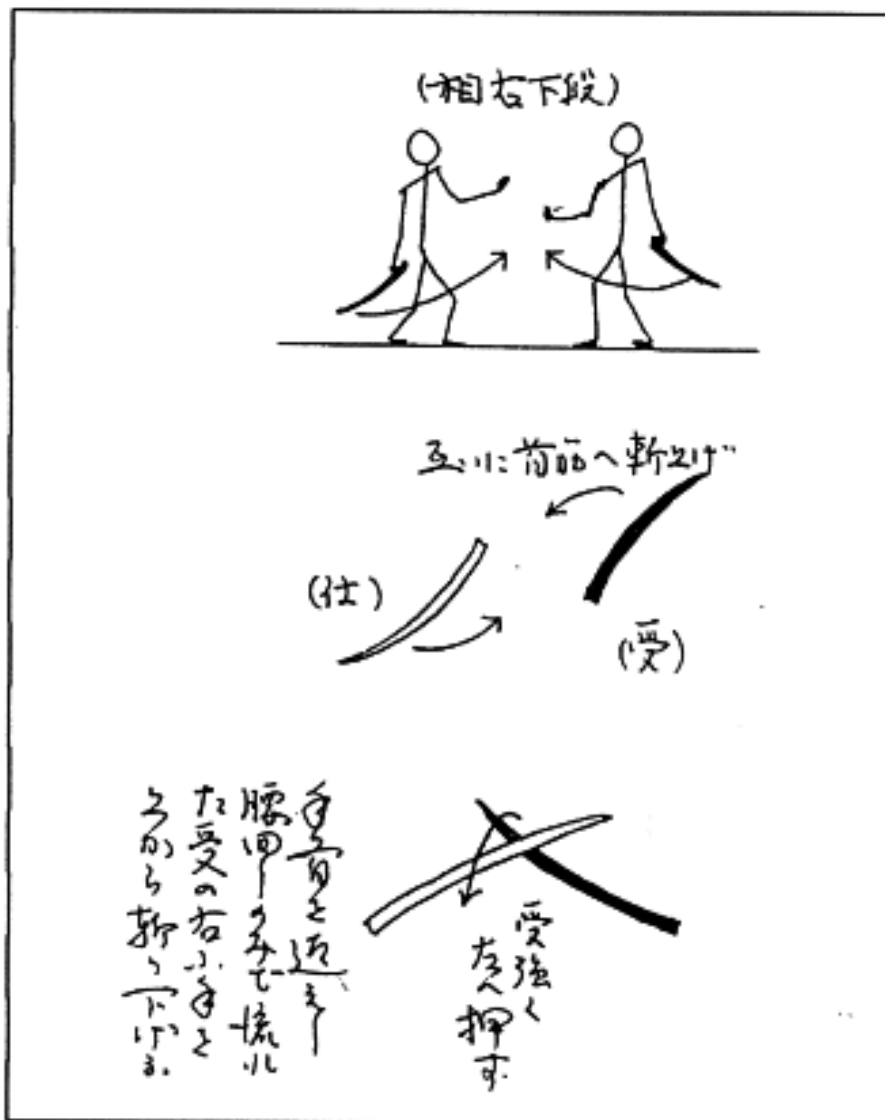
Man wird stark nach rechts gedrückt, bleibt aber mit den Füßen so wie man ist und dreht nur *koshi* und führt *kote-uchi* aus.

Shite & Uke: Beide stehen in einer rechten *gedan* Position und schneiden zur linken Halsseite des jeweiligen Partners, indem sie von linkem in rechtes *hanmi* wechseln und dabei den rechten Fuß vorsetzen. Aus dem rechten *hanmi* wird nach oben geschnitten.

Uke: wenn die Klingen aufeinander treffen, drückt der *Uke* das Schwert des *Shite* fest nach links.

¹¹⁰ Unterarm, bzw. Handgelenk

Shite: Die Füße bleiben so wie sie sind, (*migi-hanmi*) entsprechend dem Druck des Partners dreht man mit *koshi-mawashi* nach rechts und wenn man nach oben geschnitten hat und die Handfläche nach oben weist, dann dreht man den Unterarm nach links und schneidet von rechts oben auf den *Uke*, dessen Hand nun nach vorne kommt und trifft das Handgelenk des *Uke* wobei die eigene Schulter, der Ellenbogen und das Handgelenk weich sein müssen. Man wechselt über und schneidet von oben die rechte Seite des Partners.



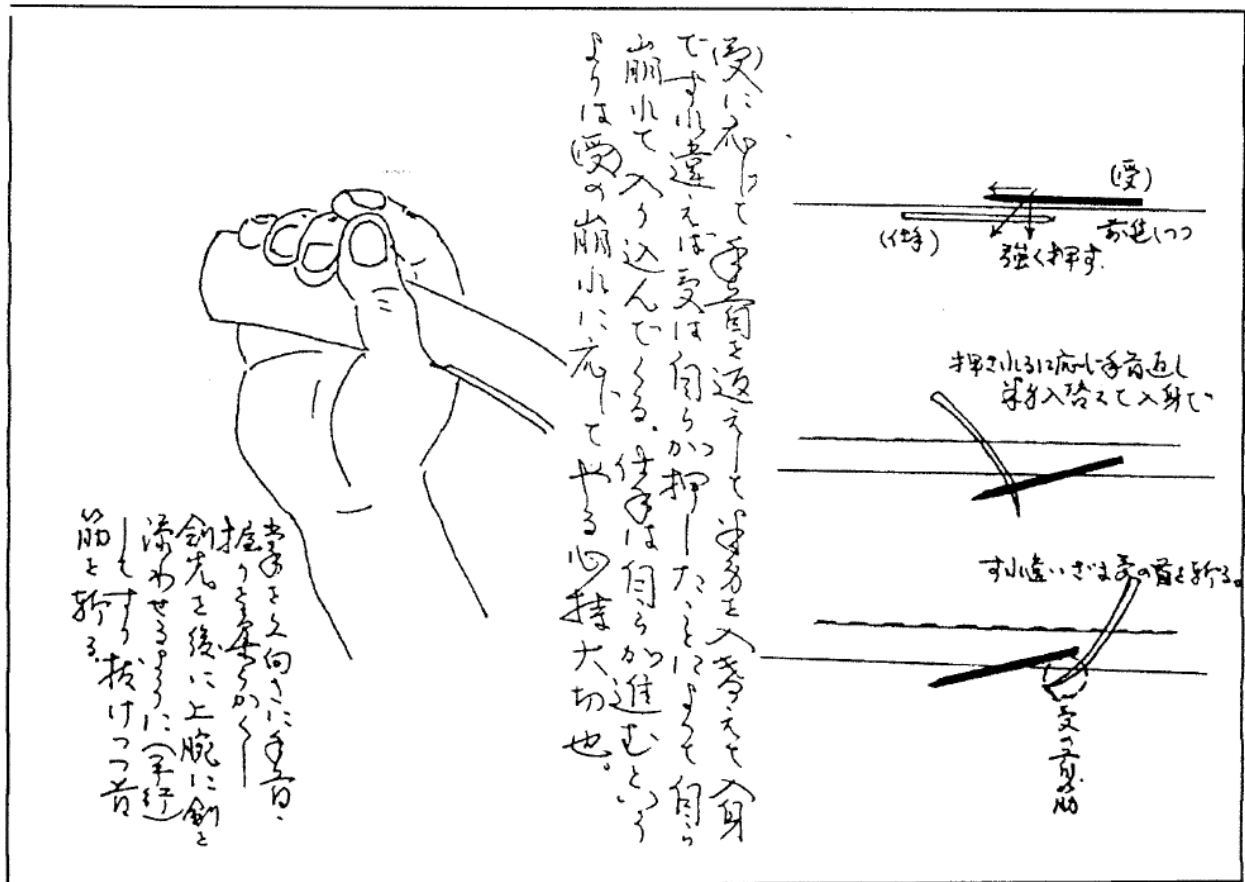
c) *Ai-seigan suriai*, man wird nach rechts gedrückt und schneidet den Hals.

Shite: Beide gleiten aus *seigan* nach vorn und die Schwerter rutschen in einander.

Uke: das Schwert des *Shite* nach links wegdrücken.

Shite: Dem ankommenden Druck entsprechend wendet man das Handgelenk, wechselt in die andere *hanmi* Position und während man durch *irimi* nahe am Partner vorbeigleitet,

bringt man an der rechten Halsseite des Partners einen ziehenden (oder sollte man es besser einen schiebenden Schnitt nennen?) Schnitt an.



Uke: Im Vorgehen kräftig drücken.

Shite: Entsprechend dem Druck dreht er das Handgelenk und im Vorbeigleiten am *Uke* schneidet er dessen Hals. Die Handfläche weist nach oben, Handgelenk und Griff sind weich, die Schwertschneide folgt nach. Im Vorbeigleiten schneidet man die Halsseite so als ob man das Schwert am eigenen Oberarm anlegen wollte. Durch seinen eigenen Druck gerät der *Uke* aus dem Gleichgewicht und kommt nach vorne. Das passiert in dem Augenblick da der *Shite* dem Druck des *Uke* folgend das Handgelenk wendet, das *hanmi* wechselt und mit *irimi* am *Uke* vorbeigleitet. Es ist nicht so sehr so, dass der *Shite* aus eigenem Antrieb nach vorne strebt. Vielmehr ist es eher so, dass der *Shite* auf das Taumeln des *Uke* reagiert. Darauf sollte man achten.

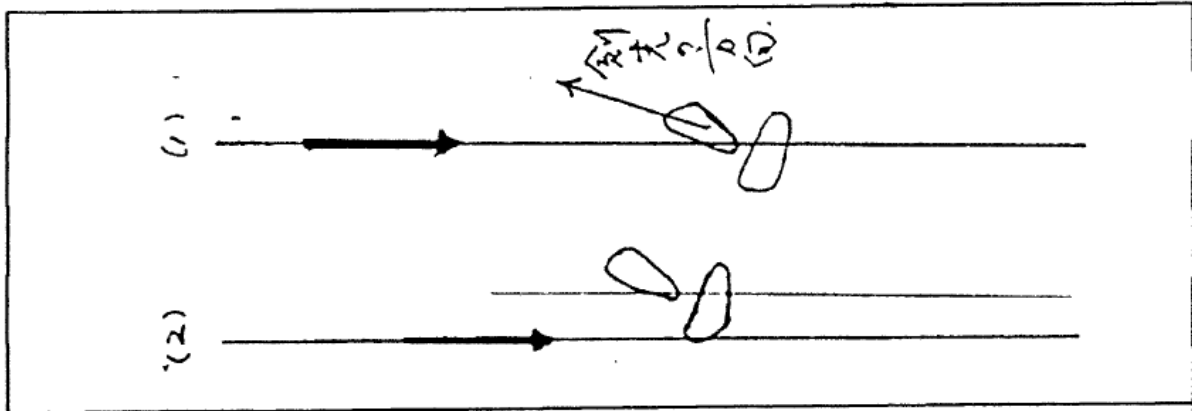
(III) *Aiki Seigan*

a) *Kote-uchi*

Shite: *aiki-seigan*, rechtes *hanmi*, die Schwertschneide öffnet sich nach rechts und neigt sich auch nach rechts. Durch die Neigung der Klinge schiebt sich das ganze Schwert um eine Hand breit nach vorne.

Uke: *seigan* (oder *jōdan*), *shōmen* auf den Partner schlagen.

Shite: Basierend auf dem *koshi-mawashi*, welches dem Schwert in seiner *seigan kamae* inne wohnt, bewegt man sich weiter in die Richtung der geöffneten Schwertspitze nach vorn und schlägt in einer Bewegung auf das Handgelenk des Partners.



b) *Irimi no tsuki*¹¹¹

Beide in *seigan*

Uke: *Shōmen uchi*

Shite: *Irimi no tsuki* aus *koshi-mawashi* heraus.

Der Körper weicht aus (*nuke*)

Man sollte die vertikale, also das Auf und Ab der Bewegung gut überdenken. Wenn man den vorderen Fuß nach vorne setzt, senkt sich der Körper, wenn man den hinteren Fuß nachsetzt, steigt der Körper nach oben. Während man nach vorne kommt und gleichzeitig nach oben steigt, läuft der Gegner in meine Parade. Das eigene nach vorne kommende Schwert und der Körper des Partners laufen aufeinander zu und der Stich trifft ineinander gleitend den Partner mit *sure-chigai-tsuki*.¹¹²

Durch *koshi-mawashi* wendet sich die Schneide nach oben und man kann so mit dem Schwert eine Einheit bilden.

c) *Suri-age* bzw.

d) *Suri-otoshi*

Beide in *seigan*.

Uke: *Shōmen uchi*

Shite: Man gleitet mit *aiki-seigan*, welches auf *koshi-mawashi* beruht auf den Partner zu und richtet dabei das Schwert wieder genau nach vorne aus. Bie diesem *suri-age* gerät das Schwert bzw. der Körper des Partners aus der Balance und kommt von der Angriffslinie ab.

¹¹¹ Stich aus *irimi*

¹¹² Mit geringst möglichem Abstand aneinander vorbeigleiten.

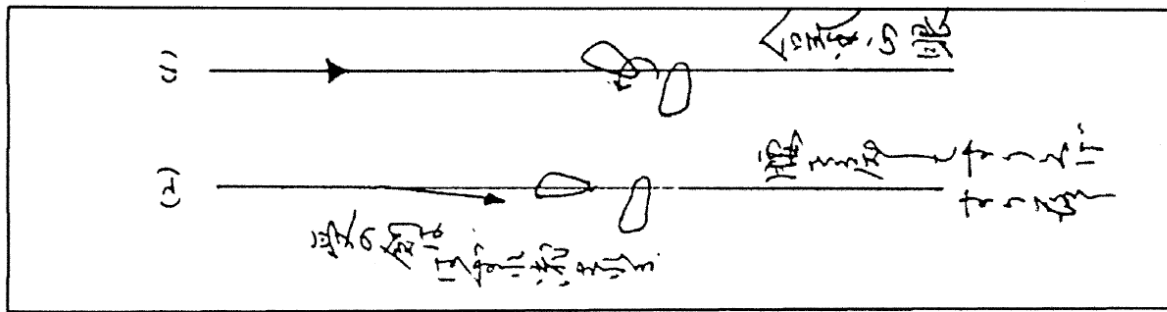
In diesem Moment senkt man, so wie man gerade ist, *koshi* ab und dringt frontal und direkt (*shōmen*) in den Partner ein.

Die Idee, dabei mit dem eigenen Schwert das Schwert des Partners zu Seite zu fegen/drücken, muss man vollständig verwerfen und muss ausschließlich mit *koshi-mawashi* das eigene Schwert führen. Das ist essentiell.

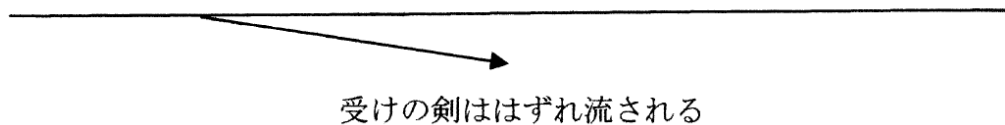
Oder (d):

Shite: Man gleitet auf den Partner zu und schließt dabei die *aiki-seigan* Position wieder.

Suri-age. Man führt einen Schlag von oben aus. (*shōmen*).



腰を戻して摺りあげ (摺り落とし)



Das Schwert des *uke* gerät aus der Bahn.

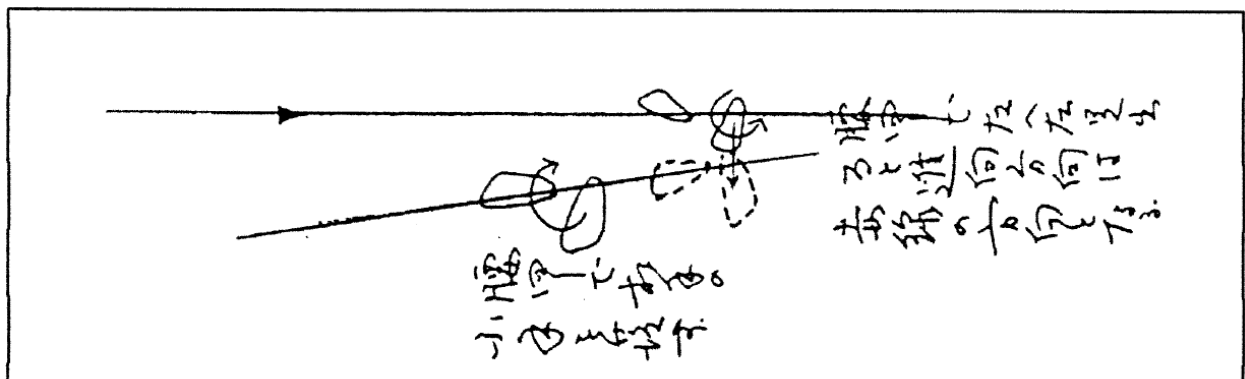
e) *Migi soku-men kote-otoshi*

(Schlag auf das Handgelenk von der rechten Seite her)

Beide *seigan*.

Uke: *Shōmen uchi*

Shite: Gleitet durch *koshi-mawashi* mit dem linken Fuß ca. 1 *sun* nach vorne und kann dadurch auf der rechten Seite des Partners eintreten (*sure-chigai*) und auf das Handgelenk schneiden.



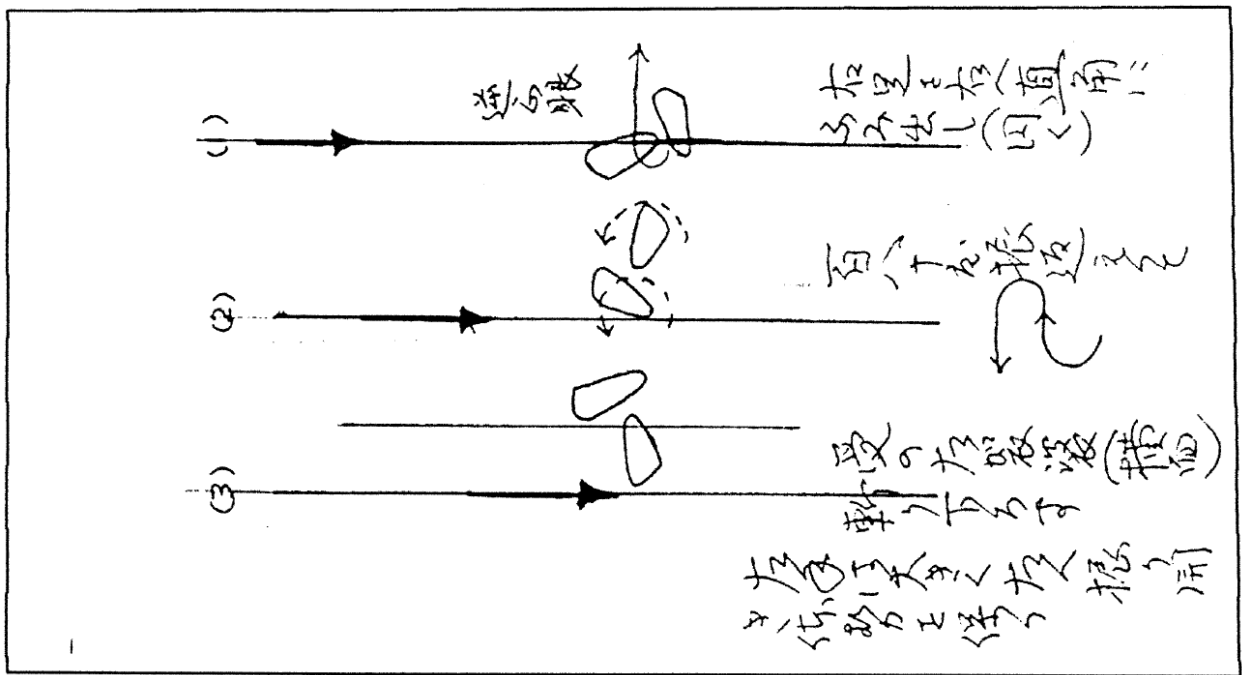
(IV) Hiraki-uchi (sayū no nuke)

(Schlag aus der Öffnung – nach links bzw. rechts ausweichen)

a) Hidari kesa uchi - Nach rechts öffnen und linkes kesa schneiden

Shite: Gyaku seigan (die linke Hand am Schwert angelegt)

Uke: Seigan (Jōdan), shōmen uchi

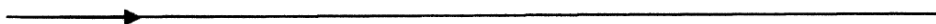


(受け)

(仕手) 逆正眼

右足を右へ直角に踏みだし (円く)

①



180度振り返って

②



受けの左袈裟 (横面) 斬り下ろす

③



左手は大きく左へ振り開き体勢を保つ

小太刀の打ち込みは身体と共に(腰で)大きく振り込むこと。腕のみでは斬れない。(杖の片手振込打ちと同じ)

Uke:
Greift an.

Shite: Gyaku seigan
Rechten Fuß Richtung 90° nach rechts
setzen (rund)

Umschwung um 180°

Kesa-giri links (yoko-men) beim Partner
Schneiden.

Gleichzeitig mit der linken Hand weit nach
links öffnen um die Balance zu halten.

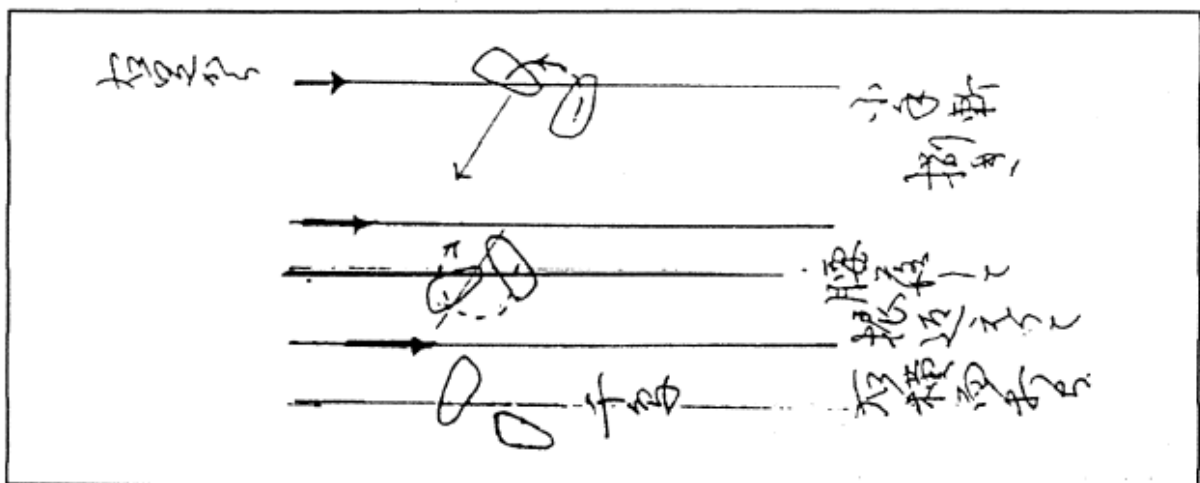
b) Nach links öffnen und rechtes *kesa-giri (gyaku-gesa)* (bzw. *migi yoko-men uchi*).

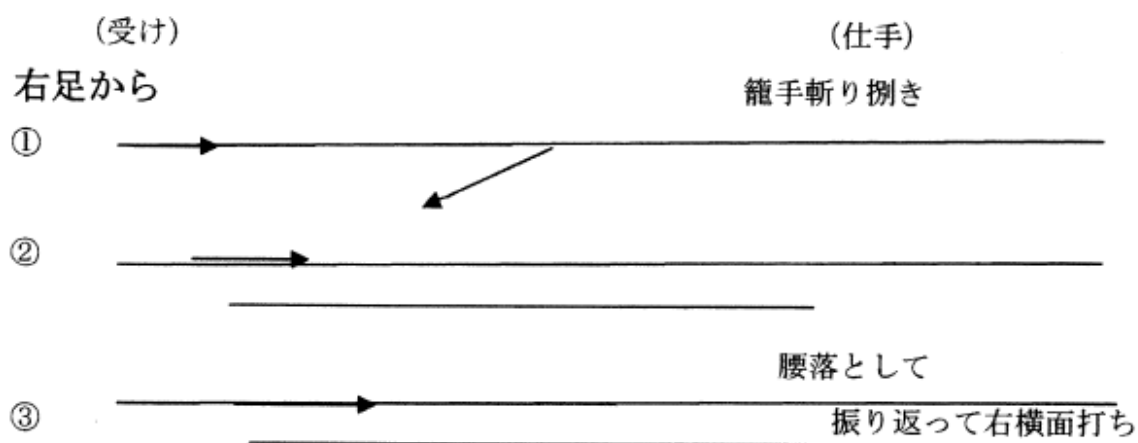
Shite: Seigan

Uke: Shōmen uchi aus *Seigan*

Shite: Kote-giri sabaki nach links, in einer Bewegung das Schwert in die andere Richtung
schwingen und *koshi* absenken und auf die rechte Seite des Partners von oben nach unten
schneiden.

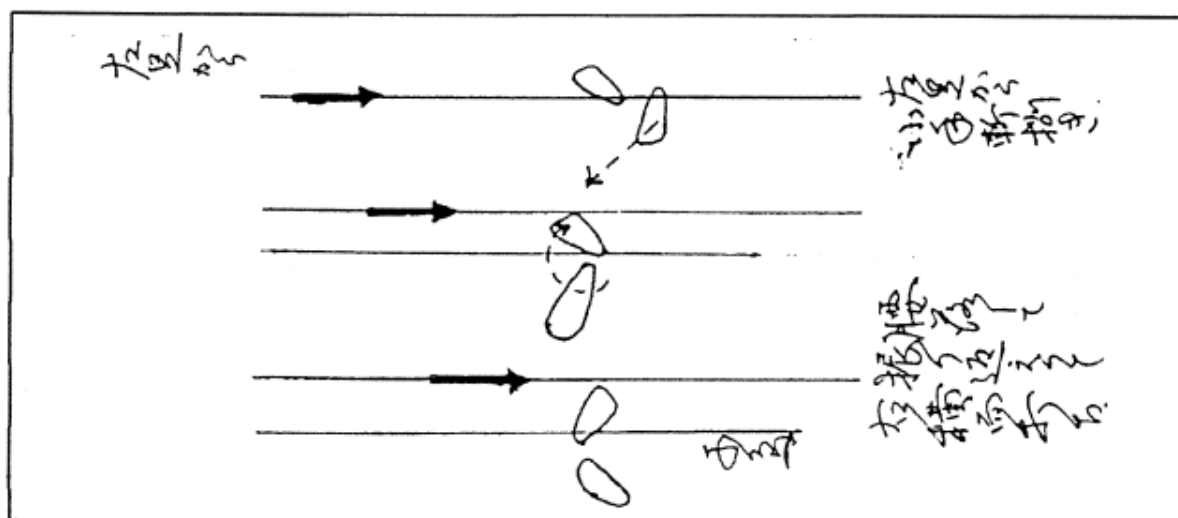
Beginnend mit dem rechten Fuß:

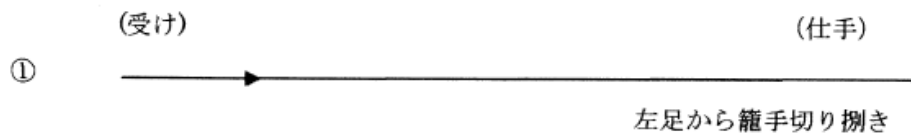




Beginnend mit dem linken Fuß:

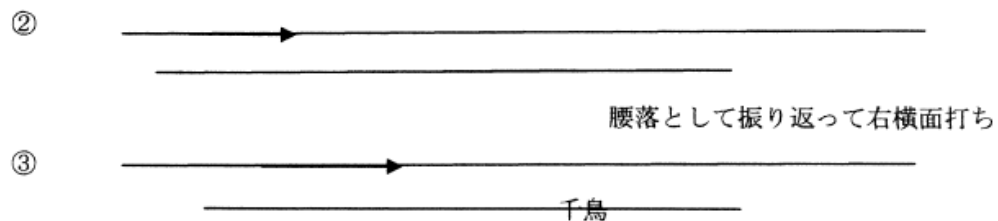
左足から





57

稽古覚書 No2

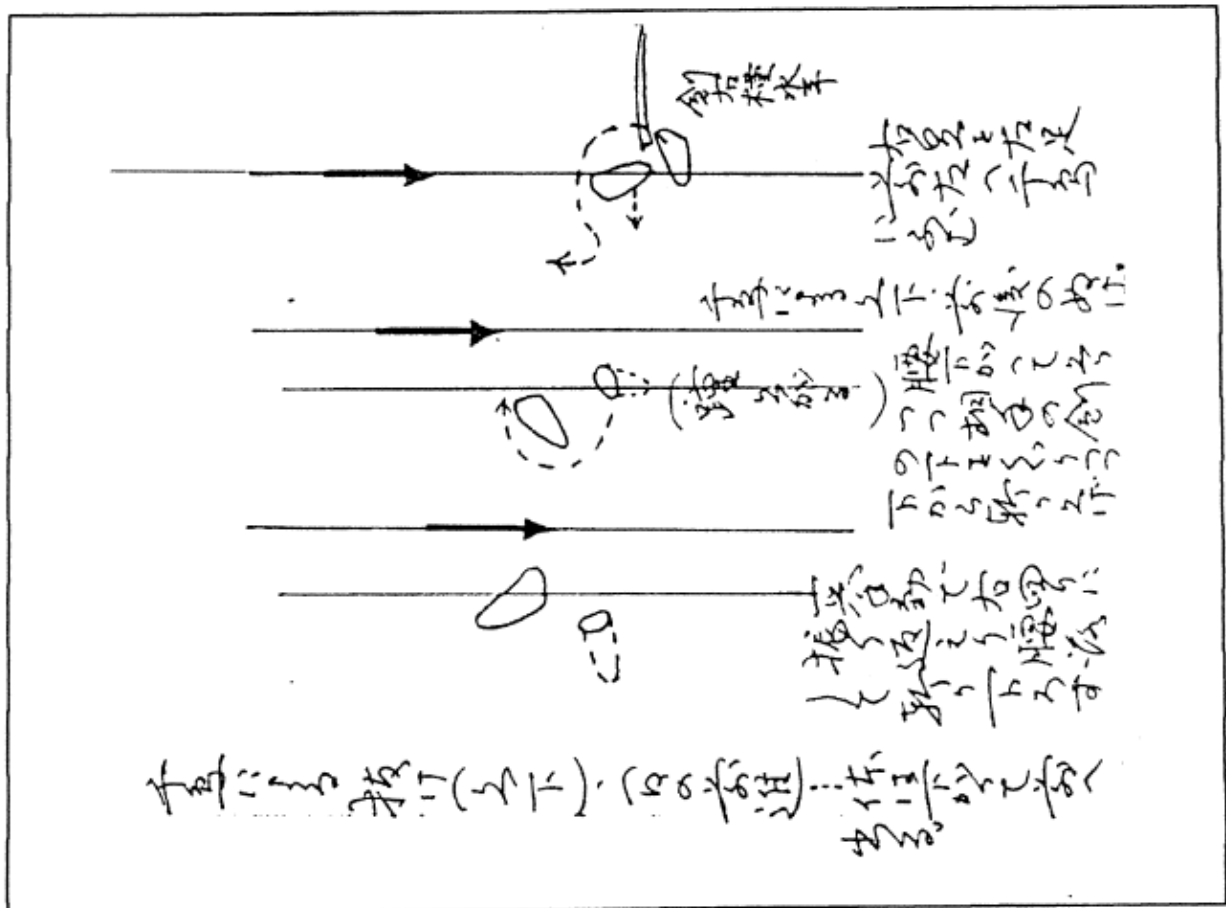


c) Ura kote kiri-age

Shite: *migi-waki-gamae*, linke *hanmi* Position, das Schwert ist horizontal auf der rechten Seite.

Uke: *Shōmen uchi aus seigan*

Shite: Während man mit dem rechten Fuß nach vorne von der Linie geht und den Fuß in *chidori* Position aufsetzt, (*koshi* wird dabei abgesenkt), dreht man das Kurzsword und schneidet von unten auf den Unterarm des Partners (*ura-kote*). Man steht nun in *gyaku shimoku*. Sodann ist es nun möglich, in einer Bewegung das Schwert herum zu schwingen und die *koshi* absenkend den aus dem Gleichgewicht geratenen Partner abermals von oben zu treffen.



(受け)

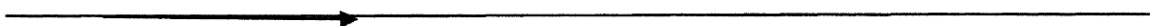
剣水平

(仕手)

右足を左足前方へ千鳥に踏む



千鳥による上下、前後の抜け (踵上がる)



腰下がつて上がりつつ相手の

剣の下をくぐりつつ下から斬り上げ



一挙動で右回りに振り返り

腰落として斬り下ろす

千鳥による抜け (上下)、間の前進・身体は下がりて前へ出る。

Der linke Fuß wird auf *chidori* Art vor den rechten gesetzt.

Ausweichen durch die auf- und ab Bewegung, vor-und zurück Bewegung beruhend auf *chidori*.

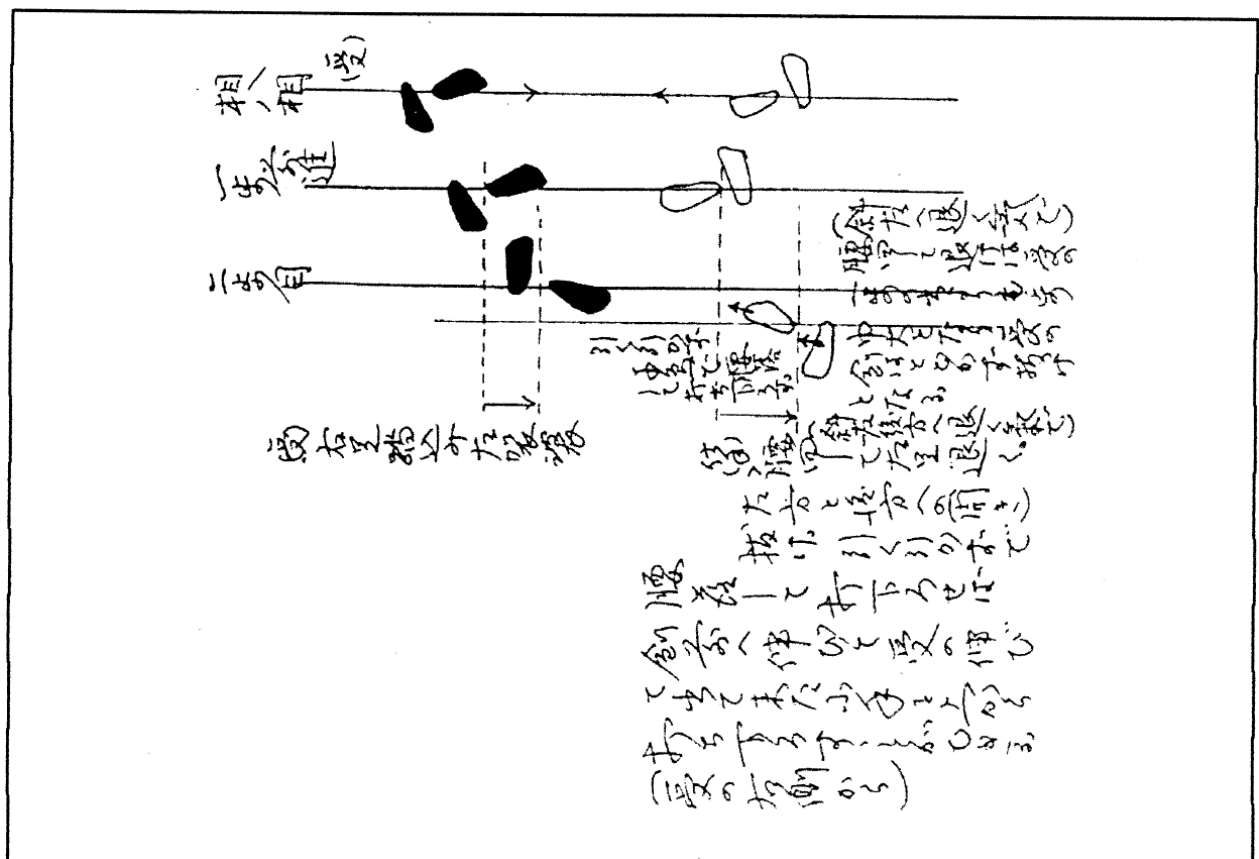
Während man *koshi* absenkt und wieder aufsteigt unter dem Schwert des Partners wegtauchen und ihn von unten nach oben schneiden.

Ausweichen durch *chidori* (auf- und ab), nach vorne gehen, wenn der Körper sinkt, entsteht eine Vorwärtsbewegung.

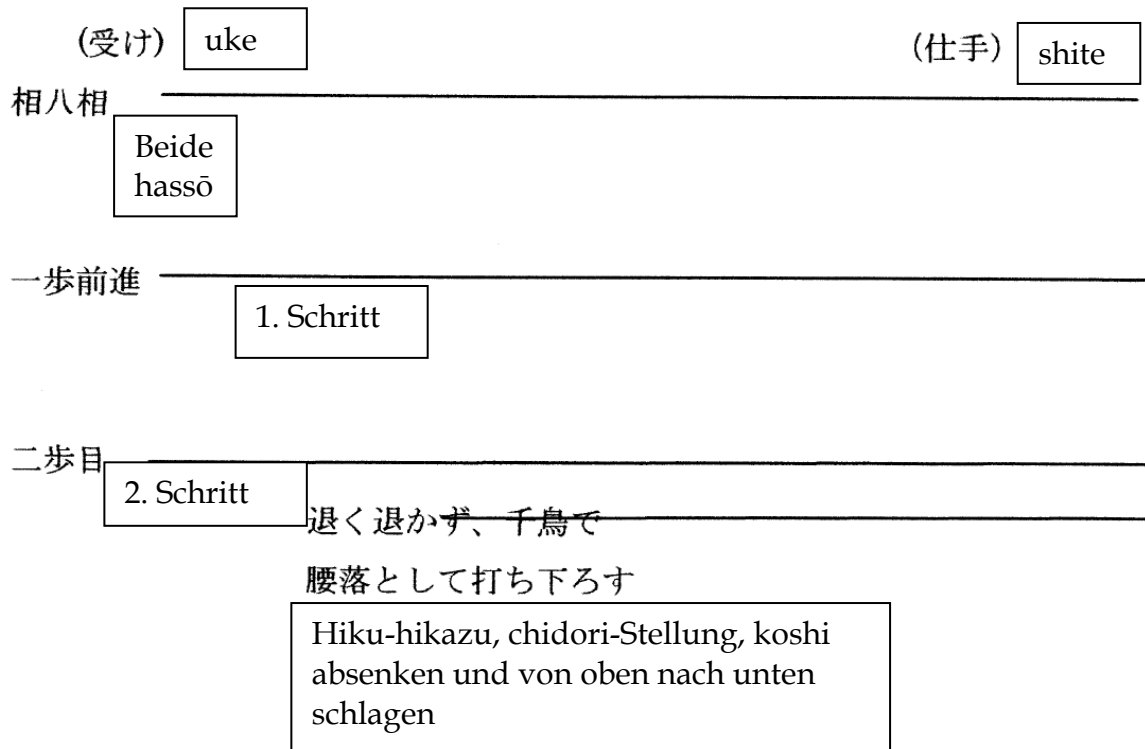
Ausweichen

beide *hassō*

dem Absenken der *koshi* den Unterarm, mit dem der Partner in die Luft geschlagen hat, direkt und gerade von oben schneiden. (mit *koshi-mawashi* den linken Fuß zurücksetzen und so einen Abstand schaffen durch den man dem gegnerischen Schlag ausweicht und ihn selbst treffen). (Ob man nach links oder rechts öffnet hängt allerdings davon ab, welche Richtung sich beim Zurücksetzen des Fußes gefühlsmäßig anbietet.)



¹¹³ *Hiku-hikazu* d.h. den Fuß zurücknehmen ohne ihn zurück zu nehmen, d.h. *koshi-mawari*.

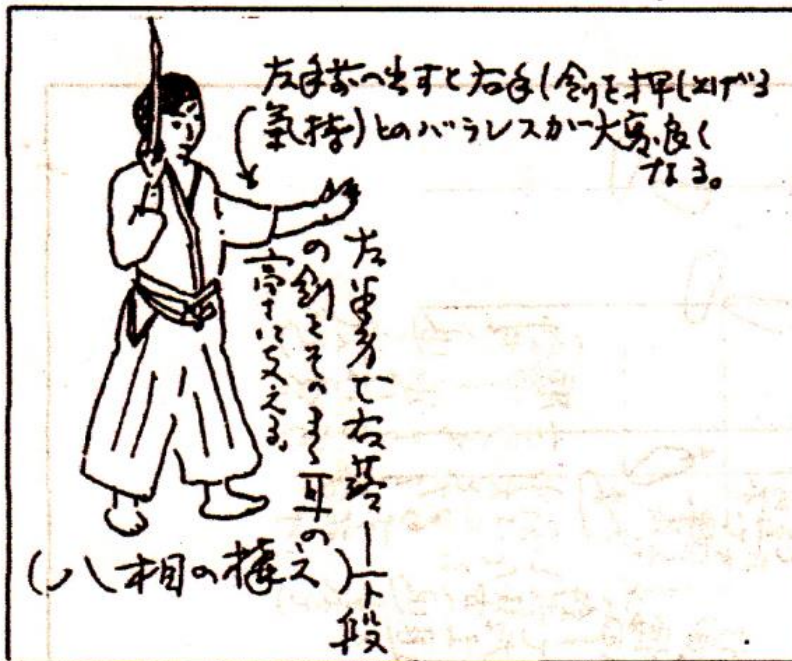


Wenn *shite* mit dem Gefühl nach links hinten mit *koshimawashi* ausweicht, so kann das Schwert des Partners den *Shite* nicht erreichen. Mit *koshimawashi* wird der linke Fuß nach links hinten zurückgesetzt.

Benutzt man *hiku-hikazu*¹¹⁴ und senkt *koshi* ab, verlängert sich das Schwert nach vorne und man kann den Unterarm des Partners von oben schneiden. (von der rechten Seite des Partners aus).

¹¹⁴ Siehe Fußnote 23: Den vorderen Fuß zurücksetzen und gleichzeitig etwas nach vorne rutschen. Es entsteht eine Drehung auf der Stelle bei gleichzeitigem *hanmi*-Wechsel. Wörtl: zurücksetzen ohne zurückzusetzen.

Die *hassō* Haltung:



Die Hand greift in Höhe des Ohrs.

Wenn man die linke Hand nach vorne ausstreckt wird die Balance mit der rechten Hand (die das Schwert nach oben drückt) gut.

Ein gutes Gefühl in der Handfläche: Mit dem Gefühl das Gewicht des Schwertes nach oben zu drücken.

Die Schneide zeigt ein wenig nach außen, der Ellenbogen sollte nicht zu sehr verdreht werden.

Aus dieser Position kann man am besten zuschlagen. Wenn die Hand zu niedrig ist wird die Hand steif und man kann nicht zuschlagen.

Beide bewegen sich mit einem Schritt nach vorne und schlagen weich zu → der Körper (die Haltung) muss ausreichend geöffnet, d.h. *koshi* muss ausreichend geöffnet werden und so schlägt man zu. Derjenige, der weicher zuschlägt, also derjenige, der durch *koshimawashi* seine Haltung gut öffnet reicht (mit seinem Schlag, d.Ü.) an den Partner heran. Derjenige, der fester, verhärteter ist, verliert.

b) *gedan kara no tsuki, kote uchi*

Stich von unten oder Schlag auf den Unterarm

Gegen einen Angriff von oben her, greift man von unten her an. *Hiku-hikazu*-Stich. *Kote-uchi*.

Uke: *Jōdan*, schleifende Schritte nach vorn, beim zweiten Schritt Schnitt nach unten.

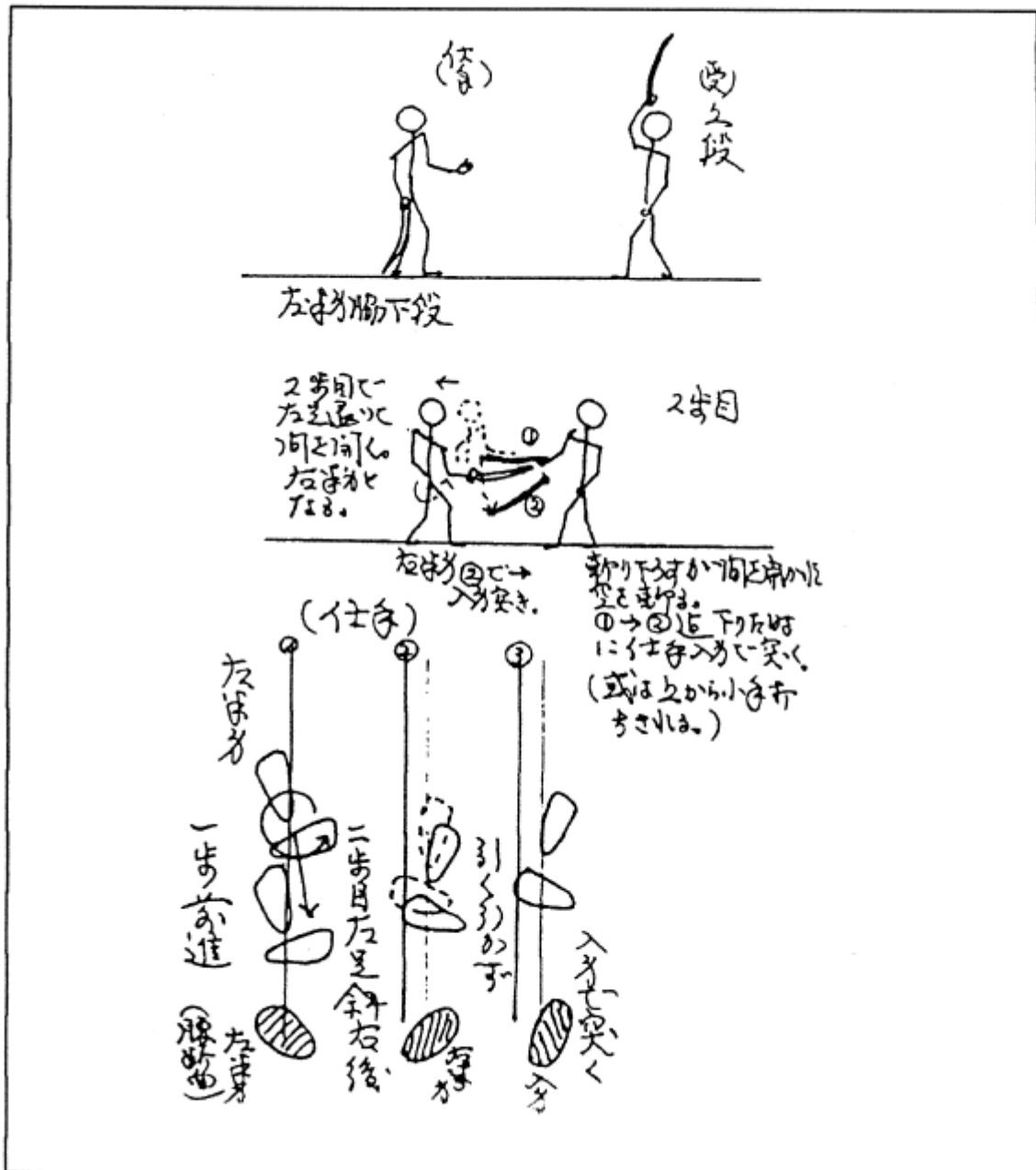
Shite: *Gedan*

Aus *hidari-hanmi-waki-gedan*¹¹⁵ gleitet man nach vorne und verbindet sich mit dem 2.

Schritt des Partners, wenn dieser nach vorne kommt. Man setzt nun den linken Fuß zurück,

¹¹⁵ Linkes *hanmi* das Schwert wird seitlich unten gehalten.

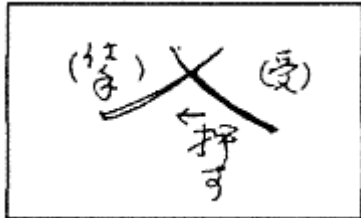
Alternativ dazu kann man das Schwert mit einer *suri-age* Bewegung nach oben schwingen und auf das Schwert des Partners, das dieser nach unten geschwungen hat, von oben auf dessen Unterarm schneiden. (Mit dem Gefühl als würde man nach rechts hinten ausweichen, wird das *koshi-mawashi* so, dass sich die Haltung nach rechts öffnet.



Die *koshi* abzusinken und dabei durch *koshi-mawashi* eine *hiku-hikazu* Bewegung auszuführen ist sehr wichtig.

Wenn man *koshi* nicht absenkt, kommt das Schwert nach oben und die Form entspricht einer *kamae* und dann benötigt man für den nächsten Angriff eine einleitende, vorbereitende Bewegung, daher ist es nötig hierauf zu achten.

Bei diesem Kurzsword sind *uke* und *shite* im Einklang, so dass tatsächlich *ai-uchi*¹¹⁶ entstehen würde, aber man begegnet dem Partner von unten in einer runden Bewegung und so sieht es nur so aus, als ob es *ai-uchi* wäre. Die Bewegung von *uke* und *shite* ist gerade so, wie ein Verhältnis von Bild und Spiegelbild. „Lüftet man den Hut so weht sogleich der Wind herein.“ Als ob man nach den eigenen Schlag nach dem des Gegners ausführt (*go-no-sen*) und doch kommt man dem Gegner zuvor (*sen-sen-no-sen*¹¹⁷).



Shite *Uke*
 ← drücken

Wechsel nach *tai-jutsu*¹¹⁸:

Nach dem man auf den Unterarm des Partners geschlagen hat, (Man schneidet von oben auf die *tsuba*¹¹⁹ des Partners, nach dem dieser nach unten geschlagen hat.) Wenn der Partner drückt, hakt *shite* den Schwertgriff am rechten Handgelenk des Partners ein und wirft diesen schiebend oder ziehend. (*oshi-taoshi*, *hikitaoshi*). Allerdings muss man darauf achten, dass man den Partner trifft¹²⁰ nachdem man ihn zu Boden gebracht hat. Wenn nicht, kann es bei einem halbherzigen Vorgehen passieren, dass der Partner, der sich noch mitten im Schwertkampf wähnt, den *shite* seinerseits mit einer Gegentechnik begegnet und ihn schneidet.

c) *Jizuri gedan* (Ausweichen nach vorn und hinten)

Shite: seigan

Uke: seigan

Shite: aus der *seigan* Position heraus einen Schritt nach vorne machen und in *chizuri-gedan* wechseln. *Koshi* absenken und den vorderen Fuß (re) in *chidori* Stellung bringen; das Schwert (*kote*) bewegt sich nach unten und nach vorne.

Uke: aus *seigan* heraus einen Schritt nach vorne machen und auf das Handgelenk schlagen, das der Partner durch sein Nach-vorne-kommen vorgestreckt hat.

Shite: mit einem Gleitschritt einen Schritt zurückweichen und seine natürliche Haltung wieder einnehmen, dem Schlag des Partners, der auf den Unterarm zielt ausweichen und so

¹¹⁶ D.h. beide treffen gleichzeitig.

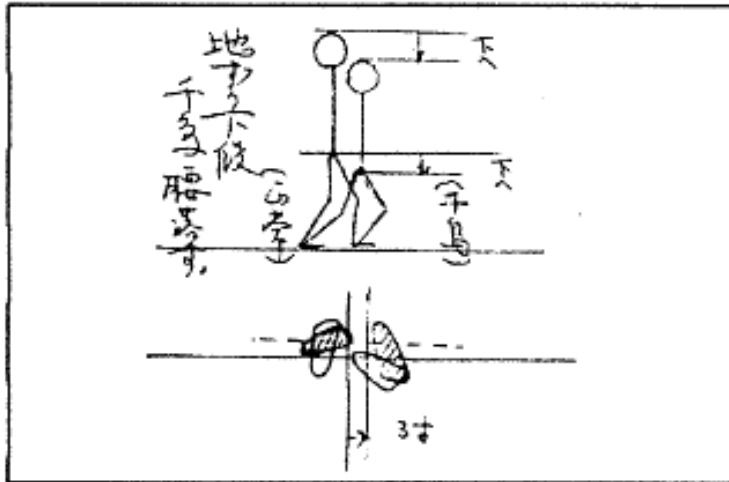
¹¹⁷ Dem Zuvorkommen des Gegners zuvorkommen.

¹¹⁸ *Tai-jutsu*, [体術] wörtl. „Körper-Technik“ bezeichnet in unserem Fall das *Aikidō* mit bloßen Händen, bzw. den Gebrauch einer Waffe in Kombination mit *Aikidō* Techniken, die man für gewöhnlich ohne Waffe ausführen würde, also z.B. *Ikkyō* bei dem man den Schwertgriff benutzt, in dem man diesen am Handgelenk des Partners einhakt.

¹¹⁹ Stichblatt des Schwertes

¹²⁰ ersticht

wie man steht die *koshi* absenken und von oben auf das Handgelenk des Partners schlagen. (dabei nicht besonders weit ausholen), man steht in *chidori*-Haltung.



Jizuri-gedan

Chidori, *koshi* absenken

Aus dem *chidori* richtet man sich wieder auf in dem man seine Haltung zur normal-natürlichen korrigiert und dadurch, dass der Körper sich aufrichtet weicht die vordere Hand etwa 3 *sun* zurück (*ken no uchi*)¹²¹

(VI) *Jūji uke*

Kreuzaufnahme¹²²

a) *kote-hikigiri* (Handgelenk-gezogener Schnitt)

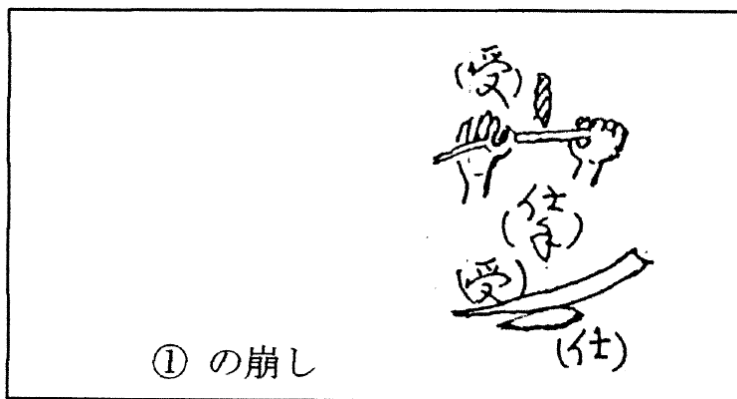
Beide Partner *gyaku-seigan*

Uke: Aus dieser Position den rechten Fuß nach vorne setzen und währenddessen die linke Hand anlegen. Am Schwert angelegt halten und so groß ausholen und frontal *shōmen-uchi* schlagen.

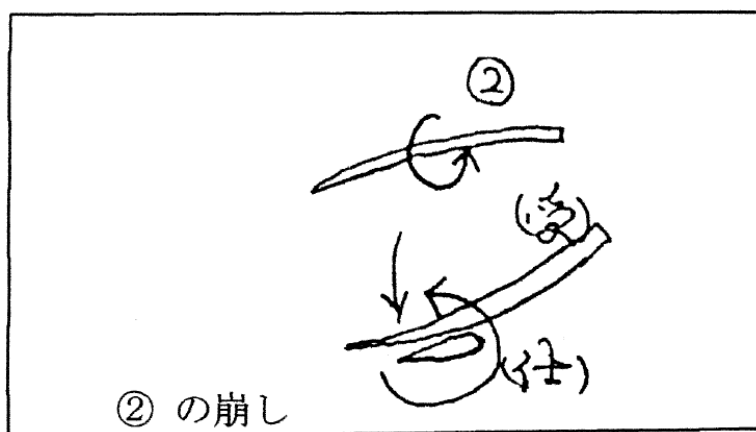
Shite: Während man den rechten Fuß um 1 Schritt nach rechts öffnet, nimmt man den Schlag an, so wie es auf der Zeichnung dargestellt ist. Mit der linken Bauchseite annehmen.

¹²¹ 拳の内

¹²² *Jūji* [十字] bedeutet „Kreuz“ und wörtlich „das Schriftzeichen Zehn“, denn das Schriftzeichen (siehe Kanji in eckigen Klammern) für die Ziffer „Zehn“ schreibt sich mit einem Kreuz.



① den Gegner mit Variation 1 zu überwinden, steht man in *migi-ashi chidori* nach rechts und bringt den Gegner von unten nach oben aus dem Gleichgewicht. Dem von oben drückenden Partner begegnet man mit dem Schwertrücken (*mine*), man senkt den Schwertgriff ab und lenkt das Schwert des Partners ab und gleitet rechts hinein, überquert das *tsuba*; man bleibt in *hidari hanmi* und macht rechts, links je einen Schritt rückwärts und schneidet das rechte Handgelenk von oben rechts her¹²³ mit einem ziehenden Schnitt.



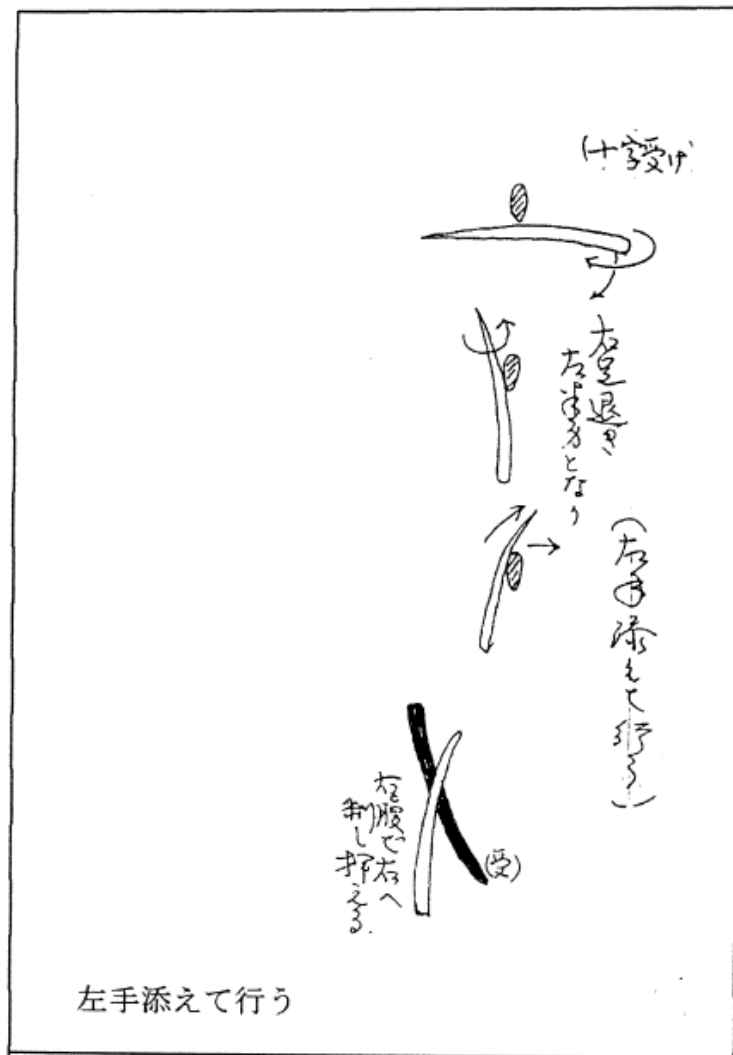
② durch die Bewegung des eigenen Zentrums, destabilisiert man die Mitte des *Uke*, man lässt den Arm sich verlängern, überquert das *tsuba* und schneidet das Handgelenk.

¹²³ Vom *Shite* aus gesehen.

b) Zur linken Seite eindringen (vom *Shite* aus gesehen)

Beide stehen in *gyaku-seigan*.

Wie in (a) empfängt man das Schwert des *Uke* überkreuz. Durch *koshi-mawashi*, man weicht mit dem rechten Fuß zurück, geht in *hidari-hanmi*, senkt den Schwertgriff ab und stellt das Schwert auf. Man läßt das Schwert nach rechts rotieren und mit der rechten Seite des Schwerts dringt man auf die rechte Seite von *ukes* Schwert vor und drückt ihn nieder.



(VII) *Sashite Ōjiru*

(*Stechen und folgen*)

Uke: *shōmen-uchi* aus *seigan*.

Shite: *hidari waki-gamae* (die linke Hand ist am Schwert angelegt)

Shite: Wenn der Schlag des Partners kommt, links einen Schritt nach vorn, *koshi* absenken und in das Schwert des Partners von unten eindringen. Der Partner drückt nun von oben. Dem Druck entsprechend nachgeben und das Schwert des Partners abgleiten lassen. Von der rechten Seite des *Uke* her das Handgelenk des Partners ziehend schneiden.

KEN TAI JŌ NO KATA

(Formen: Schwert gegen Stock)

[anlässlich der Vorführung am Meiji-Schrein im Jahre 1974]

(1) *Karami-nage*¹²⁴

Schwert: *gyaku jōdan*

Jō: *chūdan*

Das Schwert lässt schlagen

1. Jō: rechts vor und *yoko-men-uchi* schlagen.
2. Schwert: linken Fuß zurück und wegfegen. Mit *kiri-kaeshi* auf linkes *yoko-men* von jō schlagen.
3. Jō: den rechten Fuß zurück, den Körper öffnen, in linken *hanmi* in das Schwert von *chūdan* aus nach oben gleiten (*suri-age*).
4. Schwert: wird durch jō nach oben gedrückt; drückt dagegen und kommt nach vorn.
5. Jō: entspricht den nach vorne kommen des Schwerts, in dem er 45° nach rechts vorne einen Schritt macht, den linken Fuß zurückzieht, sich dreht (*tentai*) und von der Seite zwischen die Hände am Schwertgriff von oben eindringen und den Partner werfen.

(2) *kotegiri tentai – migi hanmi tsuki*

Schwert: *jōdan*

Jō: *hiki-chūdan*

Der Jō lässt schlagen

1. Schwert: mit dem rechten Fuß zuerst nach vorne gleiten und gerade von oben schlagen.
2. Jō: diagonal nach links vorne mit *kote-giri sabaki* und von der Seite aus, aus *hidari hanmi* nach unten schlagen.
3. Schwert: den rechten Fuß zurück setzen, das Schwert nach oben nehmen, dem Schlag des Jō ausweichen, den rechten Fuß nach vorne setzen und *migi yoko-men* auf den Partner schlagen.
4. Jō: den rechten Fuß zurück nehmen und das Schwert schräg in *migi-hanmi* aufnehmend zurückfedern lassen. Danach den rechten Fuß zurück nehmen und aus *hidari hanmi* auf den rechten Fuß des Partners schlagen (fegend).
5. Schwert: den rechten Fuß zurücknehmen, und den Jō nach oben fegen.
6. Jō: auf das Nach-Oben-Fegen entsprechend den linken Fuß zurücknehmen und aus *migi-hanmi debana-tsuki*.

¹²⁴ *Karamu* = einwickeln, herumwinden; *nage* = Wurf

(3) *Hidari-hanmi tsuki*

Schwert: *hassō*

Jō: jōdan

Das Schwert lässt schlagen

1. *Jō*: rechtes einen Schritt nach vorne und *hidari-yoko-men* auf den Partner schlagen.
2. Schwert: Schritt zurück und den Stock wegfeigen.
3. *Jō*: auf das rechte Bein vom Partner schlagen
4. Dem Schlag begegnen in dem man den rechten Fuß zurückzieht und mit dem Schwert pariert.
5. *Jō*: aus der Parade das Schwert nach oben wegfeigen und Stich (*hidari hanmi*)

(4) *Hidari-yoko-men-uchi*

Schwert: *chūdan*

Jō: chūdan

Das Schwert lässt stechen

1. *Jō: chūdan-zuki*
2. Schwert: 45° nach rechts vorne gleiten und *kote-giri-sabaki* machen. Nach unten schneiden.
3. *Jō*: Während man den Stock zurückzieht, rechts 45° nach hinten ausweichen.
4. Schwert: Das nach unten geschwungene Schwert nach oben rechts (aus eigener Sicht) schneidend nach oben führen.
5. *Jō*: den linken Fuß zurück nehmen und *hidari yokomen* auf den Partner schlagen.

(4) (sic!) *Shōmen-uchi*

Schwert: *gedan*

Jō: hiki-chudan

Das Schwert lässt schlagen

1. *Jō*: rechts vor und auf linkes *yokomen* des Partners schlagen.
2. Schwert: linken Fuß zurück und rechts schräg nach oben schneiden (aus eigener Sicht) und den Stock nach oben parieren. Während man mit dem rechten Fuß vorgeleitet schreibt man einen Kreis und drückt den Stock nach unten.
3. *Jō*: den rechten Fuß zurück und *hidari-hanmi*, den *jō* umdrehen als ob man nach unten stoßen wollte. (wenn der *jō* nach oben weggefeigt und pariert wird und anschließend vom Schwert wieder nach unten gedrückt wird, dann ist der Stock auf der rechten Seiten vom Schwert (vom Stock aus gesehen). Man feigt nun rund nach rechts oben.
4. Schwert: in Antwort auf das nach oben gefeigt werden setzt man den linken Fuß zurück und macht *tentai* und schneidet aus der nun oberen Position nach unten.
5. *Jō*: Sobald man nach oben gefeigt hat zieht man sofort den linken Fuß zurück macht *tentai* und in *migi-hanmi* weicht man dem Schwert aus und schlägt *shōmen uchi* auf den Partner.

(5) Ura kote-uchi-age

Schwert: *migi-jizuri waki-gamae*

Jō: jō-dan

Das Schwert lässt schlagen

1. *Jō*: mit dem rechten Fuß vor und auf linkes *yokomen* des Partners schlagen.
2. Schwert: linken Fuß zurück und mit *suriage* stark nach links wegfeegen (vom Schwert aus gesehen). Das Schwert über dem Kopf rechts herum rotieren lassen und als Gegenschlag linkes *yokomen* auf den Partner schlagen. (Schwert steht in *migi hanmi*).
3. *Jō*: nach dem der Stock weggefeegt wurde, zieht man den rechten Fuß zurück und aus *hidari hanmi* pariert man das Schwert etwas von links nach rechts unten (vom Stock aus gesehen).
4. Schwert: weil man (vom Schwert aus gesehen) nach links unten weggefeegt wurde, setzt man den linken Fuß nach vorne und setzt an um von links unten nach rechts oben zu schlagen.
5. *Jō*: den linken Fuß zurück und in *migi hanmi* den Stock etwas aufgestellt das Schwert unten parieren und nach schräg rechts oben wegfeegen. (Vom *Jō* aus gesehen).
6. Schwert: weil man nach oben gefegt wird, rotiert man 1 Mal und setzt den rechten Fuß vor. (oder den linken zurück) und schlägt aus der oberen Position nach unten.
7. *Jō*: mit dem Schwung, den man vom Fegen hat, nimmt man den rechten Fuß zurück und aus *hidari hanmi* schlägt man *ura-kote* von unten nach oben, wenn der Partner nach vorne kommt. (oder bei Pukt 6 kann der mit dem *Jō* auch der Bewegung des Schwertes folgen, wenn dieses nach oben gefegt wird.)

(Ende Teil 2)

Übersetzung aus dem
Japanischen
von
Stefan Pauli
© München, 2019

