



Handbuch

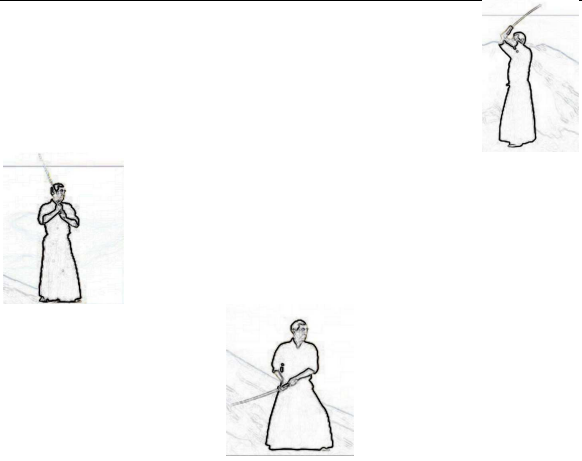
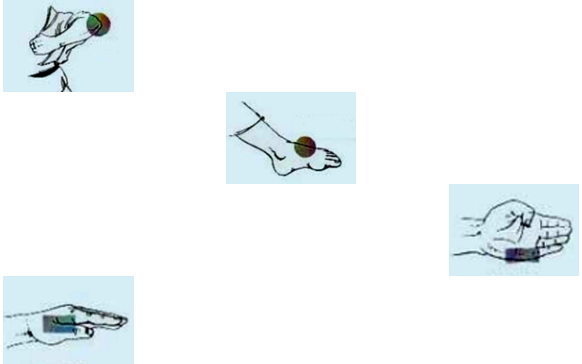
www.towado.ch
info@towado.ch

Ashi	Fuss
Batto	Schwert ziehen
Bekleidung <ul style="list-style-type: none"> • Hakama • Kegogi • Obi • Shitagi • Tabi • Zekken • Zori 	<ul style="list-style-type: none"> • Hosenrock • Jacke • Gurt • Unterhemd • Jap. Fussbekleidung • Namensschild • Sandalen
Bokken (Bokutô)	Holzschwert
Budo	Sammelbegriff jap. Kampfkünste
Chiburi <ul style="list-style-type: none"> • Yoko Chiburi • O Chiburi 	Schwertreinigung <ul style="list-style-type: none"> • seitlich • gross
Dan	Fortgeschrittener Grad
Dojo	Ort des Weges Trainingsort für jap. Kampfkünste
Enbu	Vorführung, Demonstration
Fudoshin	Ruhiger Geist
Ganmen	Mitte des Gesichtes
Hai	Ja, (ein-)verstanden
Hajime	Anfangen, los, beginnt
Hara	(Gravitations-)Zentrum
Hidari	Links
Iaido	Kunst des Schwertziehens
Iaito	Übungsschwert
Jo-Ha-Kyu	Langsam, schnell, schneller
Kamae (Stellungen) <ul style="list-style-type: none"> • Gedan no Kamae • Chudan no Kamae 	



Handbuch


www.towado.ch
info@towado.ch

<ul style="list-style-type: none"> • Jodan no Kamae • Hasso no Kamae • Waki no Kamae 	
<p>Kata</p> <ul style="list-style-type: none"> • Towa Hidai (1) • Sui Getsu (2) • Embusen 	<ul style="list-style-type: none"> • Feuer (1) • Mondspiegelung (2) • Schrittdiagramm
Kensen (Kissaki)	Schwertspitze
Kesa	Revers
Kigurai	Überlegenheit (ohne Arroganz)
Kihon	Basistechniken
Kohai	Jüngerer Schüler
Kyu	Schüler Grad
Mawatte	Umdrehen
Metsuke	Blick (-Richtung)
Migi	Rechts
Mokuso / Mokuso Yame	Meditation / Ende der Meditation
Mon	Familienwappen auf Kleidung
Morote	Mit zwei Händen
Mou Ichido Onegaishimasu / môikkai	noch einmal
<p>Mu To Waza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empi • Kin Geri • Shuto • Haito 	<p>Techniken ohne Schwert</p> 



Handbuch

www.towado.ch
info@towado.ch

<ul style="list-style-type: none"> • Teisho 	
Mudansha	Gradierte ohne Dan
Rei	Grüssen, Verbeugen
Ritsurei <ul style="list-style-type: none"> • Angrüssen <ul style="list-style-type: none"> ○ Shomen ni Rei ○ Sensei ni Rei ○ To Rei ○ Onegaishimasu! • Abgrüssen <ul style="list-style-type: none"> ○ To Rei ○ Shomen ni Rei ○ Sensei ni Rei ○ Domo arigato gozaimashita 	Grussritual <ul style="list-style-type: none"> • Gruss zur Vorderseite • Gruss zum Lehrer • Gruss zum Schwert • ‚Bitte um Unterweisung‘ lass uns zusammen lernen • Vielen Dank für das Training
Sayabiki	Schwertscheide zurückziehen
Schwerttechniken <ul style="list-style-type: none"> • Nukitsuke • Furikaburi • Kirioroshi • Chiburi • Noto 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziehen und erster Schnitt • rechtes Handgelenk und dann den Arm nach innen biegen, Schwertspitze zum linken Ohr bringen, dann das Schwert über den Kopf heben • zweiter, senkrechter Schnitt • Reinigung • Zurückführen
Seireitsu	Auf einer Reihe aufstellen
Seme	Druck, Bedrohung, Vorrücken
Senpai	Älterer Schüler
Sensei	Meister, Lehrer
Shaku	Jap. Längenmass (30.3 cm)
Shinken	Geschliffenes Schwert
Shinpan	Schiedsrichter
Shinzen ni Rei	Verbeugung zum (Shinto-)Schrein
Shugo	Alle daher



Handbuch

www.towado.ch
info@towado.ch

Sōke	Gründer, Familienoberhaupt, oberste Autorität innerhalb eines Stils
Spinning (Schwertdrehungen) <ul style="list-style-type: none"> • Front (Mae) • Back (Ushiro) • Side (Yoko) • High (Jodan) 	
Suburi	Bewegungsübungen mit dem Schwert
Taikai	Wettkampfveranstaltung
Tameshigiri	Schnitttest
Te no uchi	Eindrehen der Hände zum Schwert
Towa Hidai (Embusen)	
Towado	<p>Weg des friedfertigen Schwertes</p> <p>Im Towado spiegelt sich die Zen-Philosophie wieder. Man kämpft nicht gegen echte Gegner, sondern ‚spiegelt‘ sich selber. Man versucht, seine eigene Fähigkeiten zu meistern und seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln.</p>



Handbuch

www.towado.ch
info@towado.ch

	Das Ziel im Towado ist es, sich auf die sichere und exakte Ausführung der Kata zu konzentrieren und die Einheit von Körper, Geist und Schwert zu entwickeln (Ki-Ken-Tai no Ichi)
Ukenagashi	Empfangen, abgleiten lassen
Yame	Übung abbrechen
Yudansha	Danträger
Zahlen	Ichi, Ni, San, Shi/Yon, Go, Roku, Shichi/Nana, Hachi, Kyu/Ku, Ju
Zanshin	Geistesgegenwart, Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, „verweilendes Herz“
ZNKR	Zen Nippon Kendo Renmei (All-Japanischer-Kendo-Verband)



Dojo Regeln

- Das Dojo wird immer barfuss betreten. Im Winter dürfen Tabis getragen werden.
- Vor dem Eintreten und dem Verlassen des Dojos verbeugt sich jeder Towadoka (30°).
- Bei unpünktlichem Erscheinen wird gewartet, bis man vom Sensei aufgefordert wird am Training teilzunehmen. Es erfolgt immer ein Torei.
- Nach 2 Monaten darf mit Hakama und nach ca. 14 Lektionen mit dem Iaito trainiert werden. Vorher wird mit dem Bokken geübt.
- Der schwarze Gi und Hakama sollen sauber und korrekt angezogen sein.
- Jeder Towadoka ist für einen ordnungsgemässen und sicheren Zustand seines Iaitos verantwortlich. Der sichere Sitz der Mekugis ist vor jedem Training zu prüfen.
- Wenn das Schwert zur Seite gelegt wird, ist immer darauf zu achten, dass die Sageo ordentlich drapiert wird, die Klinge Richtung Wand zeigt, und die Kissaki niemals Richtung Shomen gerichtet wird.
- Beim Passieren anderer Schüler ist darauf zu achten, dass man hinter ihnen durchgeht. Sollte dies nicht möglich sein, ist ein Handzeichen zu geben.
- Bei Demonstrationen oder Unterweisungen durch den Sensei oder Sempais werden weder Gespräche geführt, noch die Arme verschränkt.
- Bevor man durch das Dojo geht oder beim Versammeln in der Mitte (Shugo) muss immer Noto gemacht werden.



Iaito-Länge

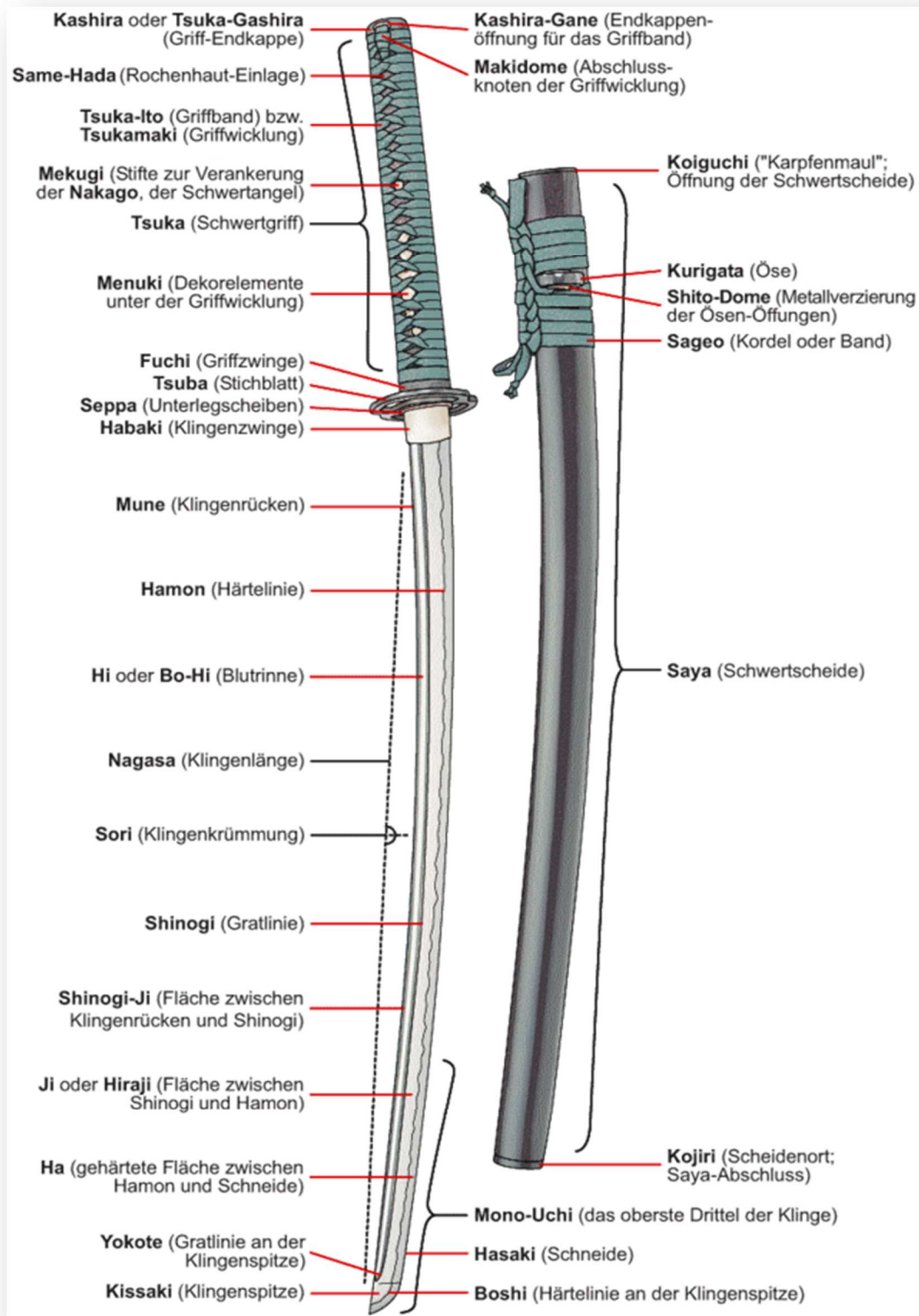
Die Klingenlänge wird von seriösen Händlern mit japanischen Längenmaß Shaku (1 Shaku = 30,3 cm) angegeben. Die Schwertlänge wird von der Klingenspitze bis zum Habaki gemessen. Anhalt zur Auswahl der richtigen Länge bietet die folgende Tabelle. Kräftige Personen und Fortgeschrittene wählen eine grössere Länge. Frauen und schwächere Personen können auch kleinere Schwerter nehmen.

Personengröße und Schwertlänge

Standardised Blade Length Chart		
Your Height	Recommended Blade Length	
150cm/4'11"	2.20 Shaku	66.7cm/26.2"
155cm/5'1"	2.25 Shaku	68.2cm/26.8"
160cm/5'3"	2.30 Shaku	69.7cm/27.4"
165cm/5'5"	2.35 Shaku	71.2cm/28.0"
170cm/5'7"	2.40 Shaku	72.7cm/28.6"
175cm/5'9"	2.45 Shaku	74.2cm/29.2"
180cm/5'11"	2.50 Shaku	75.8cm/29.8"
185cm/6'1"	2.55 Shaku	77.3cm/30.4"
190cm/6'3"	2.60 Shaku	78.8cm/31.0"
200cm/6'5"	2.70 Shaku	81.8cm/32.2"



Iaito-Bestandteile





Handbuch

www.towado.ch
info@towado.ch

Hakama

Länge ohne Bündchen (Bündchen ca. 4 cm):

Grösse	Japanische Masse	Länge
155 cm	22	83
160 cm	23	87
165 cm	24	91
170 cm	25	95
175 cm	26	99
180 cm	27	102
185 cm	28	106
190 cm	29	110
195 cm	30	114
200 cm		118
205 cm		122
210 cm		16

Hersteller / Lieferanten

- Kendo24.de
- Budo.ch
- Tozandoshop.com
- Ninecircles.co.uk
- Jaws.ch
- japan-budo.com
- samurai-shop.ch
- e-bogu.com