

ANMELDUNG.

Hiermit melde ich mich zum 4x2 Stunden
Einsteigerlehrgang für 10,-€ an

Name

Vorname

Straße

PLZ Ort

Tel.

eMail

Ich habe gesundheitliche Einschränkungen

nein

ja*

* bei gesundheitlichen Einschränkungen
besprechen Sie dies bitte vorher mit dem
Übungsleiter, damit er Ihr Training individuell
einstellen kann!

Datum, Unterschrift (bei unter 16 jährigen bitte
die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)



1. Budo Club Eschweiler e.V.

Abteilung Kendo

Torsten Jörres

Telefon: 01760954267

E-Mail: Kendo@budo-club-eschweiler.de

1. BUDO CLUB ESCHWEILER
E.V.

ABT. **KENDO**

Einsteigerlehrgang



**4 volle Trainingseinheiten
Kendo erleben
für nur 10,- Euro!**

Der Kendo Club Eschweiler lädt zu einem
Schnupperkurs ein. Lernen Sie hautnah die
faszinierende Kampfkunst der Samurai
kennen!

Mitmachen dürfen alle. Die Waffen stehen
Ihnen für die Dauer des Kurses leihweise zur
Verfügung. Das Training findet samstags
von 11:00 bis 13:00 Uhr in der Turnhalle
Nagelschmiedstraße 9 oder donnerstags von
19:30 - 21:45 Uhr in der Sporthalle der Astrid-
Lindgren-Schule Hüchelner Straße 206 in
Eschweiler statt.

Alles was Sie benötigen ist ein T-Shirt, eine
Trainingshose und ein bisschen gute Laune.

KENDO

Gepanzerte Gestalten in dunklen, wallenden Gewändern stehen sich gegenüber: Sie schwingen lange, gerade Bambusschwerter und ihre Stimmen erschallen in hohen, spitzen Schreien, während sie sich umherbewegen und auf eine Öffnung in der Deckung des Gegners lauern. Die Spitzen ihrer Schwerter berühren sich, sie harren auf Anzeichen einer möglichen Schwäche. Das Sonnenlicht spiegelt sich in ihren stählernen Gesichtsmasken und in den hochpolierten Brustpanzern. Unversehens stoßen sie nach vorn; die Halle schallt unter dem donnernden Klang stampfender Füße und unter den Schlägen der Bambusschwerter auf den Harnischen: Für viele Menschen ist das der erste Eindruck von der fesselnden Kunst des Kendo.

WAS IST KENDO?

Kendo ist die Kunst des japanischen Fechtens. Der Ausdruck bedeutet in wörtlichem Sinne »der Weg des Schwertes«. Kendo-Sportler tragen traditionelle Kleidung und Schutzrüstungen und führen ein Shinai aus Bambus - einen ungefährlichen Ersatz für das japanische Katana-Schwert. Die Fechter, die man Kendoka nennt, messen sich im Versuch, die entscheidenden Ziele am Leib des Gegners zu treffen: Kopf, Kehle, Handgelenke und Oberkörper. Im Wettkampf bestimmen drei Schiedsrichter, ob die Treffer gelten und ob sie - durch eine harmonische Bewegung von Körper und Schwert - technisch korrekt ausgeführt sind.

Über den Wettkampf hinaus verbringt man viele Stunden damit, grundlegende Techniken zu verbessern und paarweise übt man das Kata: Das ist ein simulierter Zweikampf, der nach vorgeschriebenem, einheitlichem Muster vollzogen wird und der - mit Schwerpunkt auf Zielsicherheit und sauberer Form - besondere Methoden des Angriffs und der Verteidigung lehrt.

WARUM GERADE KENDO?

Kendo ist eine aufregende, belebende Sportart, die den Teilnehmern die Gelegenheit gibt, sich mit anderen in einer Kampfkunst zu messen, die über Hunderte von Jahren hinweg ausgeübt worden ist. Es handelt sich um eine Kunst, die in hohem Maße auf die Vereinigung von Bewusstsein, Körper und Geist gerichtet ist.

Kendo fördert die körperliche Ausdauer, schärft die Reflexe, erhöht die Schnelligkeit und baut die Muskulatur auf. Die geistigen Vorteile sind jedoch ebenso bedeutsam: Das fortgesetzte Training gilt als vorteilhaft für die Ausbildung von Konzentrationsfähigkeit, Entschlusskraft, Wettkampfgeist, Einstellung und Charakterstärke.

Menschen aller Altersstufen betreiben Kendo - von sehr jungen Kindern bis hin zu Senioren. Auch achtzig- und neunzigjährige Senioren üben diesen Sport weiter aus. Da Kendo mehr als nur sportliche Gesichtspunkte umfasst, gilt die Meisterschaft in dieser Kunst als ein Lebenswerk, das niemals vollendet ist.

Kendo ist eine uralte Kampfsportart, die in dem Schwertkampftraining der japanischen Samurai im feudalen Japan vor über 500 Jahren ihre Wurzeln hat.

Deshalb pflegen die Kendoka nicht nur einen Sport, sie erhalten auch eine kulturelle Überlieferung lebendig.

Die Gründe, die für das Kendo-Training sprechen, hat der japanische Kendo-Verband in einer offiziellen Stellungnahme aus dem Jahre 1975 in treffende Worte gefasst:

Der Zweck des Kendo-Trainings besteht darin:

Körper und Geist zu formen und

die Lebenskräfte des Geistes zu wecken und zu pflegen.

Und durch kunstgerechte und strenge Übung

nach Vervollkommnung in der Kunst des Kendo zu streben,

*mit anderen in Offenheit und Ehrlichkeit
Gemeinschaft zu pflegen,*

und für immer die eigene Bildung zu suchen.

Das wird befähigen,

Höflichkeit und Ehre zu schätzen,

Heimat und Gesellschaft zu lieben,

die Kultur zu entwickeln und

Frieden und Wohlstand unter allen Völkern zu fördern.

Wir freuen uns auf dich!