

## Kihon Kata / Bokuto ni yoru Kendo Kihon waza Keikoho

Übungsmethode der Kendo Grundtechniken mit dem Bokuto (Bokken), kurz auch Kihon Kata genannt. Sie vermitteln dem Kendoka grundsätzliche Prinzipien des Kampfes mit dem Schwert und ergänzt so das Training mit dem Shinai.

- Es gibt neun Formen. Dabei wird wie in der Nihon Kendo Kata an- und abgegrüsst. Die Übenden werden Motodachi und Kakarite genannt.
- Alle Formen werden in der Chudan no kamae (mittlere Stellung) ausgeführt.
- Der Abstand beträgt ca. neun Schritte voneinander entfernt.
- Während der Ausübung Kiai verwenden.
- Nach Beendigung der Ausführung mit Zanshin zurück in die Grundstellung (chudan no kamae). Dabei Kontakt mit Kensen (Schwertspitze) halten.
- Anschliessend in Toite-Position (Kensen 45° rechts abgeneigt, dabei auf linke Aussenseite des gegnerischen Knies zeigen).

	<b>Technik / Form</b>	<b>Ausführung</b>
1.	Ippon uchi no waza	Sho-men, Kote, Do, Tsuki
2.	Ni-san dan no waza	Koto-men
3.	<b>Harai waza</b>	Harai-men (omote, ura)
4.	<b>Hiki waza</b>	Tsuba-zerai Hiki-do
5.	<b>Nuki waza</b>	Men Nuki-do
6.	<b>Suriage waza</b>	Kote Suriage-men
7.	<b>Debana waza</b>	Seme Debana-kote
8.	<b>Kaeshi waza</b>	Men Kaeshi-do
9.	<b>Uchi-otoshi waza</b>	Do Uchi-otoshi-men

Mit den Abkürzungen von Nr. 3 bis 9 (Ha-Hi-Nu-Su-De-Ka-U) lässt sich die Reihenfolge mit der Technik besser merken. (Tip von Emi Onadera)