



SASCHA SCHULLCKE

Wintrichring 48
80992 München

Tel.: (089) 518 751 32
Mobile: (0163) 692 27 53
Mail: schullcke@gmx.de

KENDO-TAGESLEHRGANG IN MÜNCHEN ZUM 30-JÄHRIGEN JUBILÄUM

21. AUGUST 2010

Fehlerkorrektur im Kendo

Zielsetzung

Ziel des Lehrgangs ist es, ein allgemeines Verständnis davon zu bekommen, was es heisst, Fehler zu erkennen und an diesen zu arbeiten um sein eigenes Kendo zu verbessern und sich selber zu trainieren.

Im Folgenden werden folgende Hauptpunkte vorausgesetzt, um erfolgreich an Fehlern und der Verbesserung des eigenen Kendo arbeiten zu können:

1. Offenheit und Wille sein Kendo zu ändern/verbessern
 1. Gerade als Erwachsener ist es schwer sich zu verbessern und schlechte Angewohnheiten einfach zu ändern. Zu allererst braucht man die nötige Offenheit, sich auch von jemandem etwas sagen zu lassen. Hinzu kommt, dass man, im Gegensatz zu Kindern und Jugendlichen, sehr lange braucht um eine Angewohnheit zu korrigieren. Man rechnet mit mindesten 3 Monaten Dauer, bei regelmässigem Training.
2. Akzeptanz einer anfänglichen (selbst wahrgenommenen) Verschlechterung
 1. Man muss akzeptieren, dass man sich in der Verbesserungsphase erst einmal verschlechtert. Vor allem im Ji-Geiko und/oder Shiai. Auch wenn man den eigenen Fehler bemerkt (oder sich dessen "bewusst" ist) merkt man meist selber nicht, ob sich ein Verbesserungsprozess einstellt.
3. Verzerrte Selbstwahrnehmung/Selbsteinschätzung bearbeiten - Hilfe von aussen holen, Techniken zur Selbstkontrolle und Übungen zur Fehlerkorrektur
 1. Versuch, die oft bestehende Diskrepanz zwischen eigener Wahrnehmung und tatsächlicher Äusserung des eigenen Kendo zu minimieren.
4. Verinnerlichung der Kendolehre - ständiges Bemühen zur Verbesserung (innere Haltung)

1. Was das sicher verbessern wollen angeht: viele trainieren sich auf ein gewisses Niveau und richten sich dort gemütlich ein. Die Herangehensweise ist oft die des nicht verlieren wollens anstatt des angreifens. Der Gegner wird analysiert und seine Techniken eher verhindert als dass man selber versucht einen Ippon zu erzielen. Dies steht im absoluten Gegensatz zur Kendolehre, in der man immer versucht sein Bestes zu geben, sich zu überwinden und unermüdlich an sich zu arbeiten.
- 5. Einstellung zum Training - Üben statt Reden!**
1. Kendo kann man nicht durch Reden vermitteln. Zwar muss man Übungen erklären können, jedoch vermitteln nur die Übungen in ihrer Ausführung den nötigen Bewegungsablauf. Denn eigentlich lernen wir mit dem Körper und der ständigen Wiederholung der Übungen.
 2. Anstatt unnötig viel zu reden sollte man eher versuchen, Übungen zu machen, die die Dinge üben die man vermitteln will.
 3. Generell ist es zu vermeiden schlechte Beispiele vorzumachen. Negative Punkte sollte man daher nur verbal aufzeigen, wobei man die korrekte Technik selber so korrekt wie einem möglich vormachen sollte. Man lernt viel mehr über die visuelle Aufnahme und das Nachahmen der Übung als durch verbale Erklärungen.
 4. Die Leute muss man mehrere Male und länger üben lassen. Viele Trainer korrigieren nach jedem einzelnen Übungsschlag und quatschen den Übenden voll, so dass dieser kaum zum Üben kommt. Denn nur ständiges Wiederholen festigt eine Technik wirklich.
 5. Eigene Sprache entwickeln, die es einem möglich macht zu kommunizieren während man übt.

Praxisteil

Übungen zur Fehlerkorrektur

- Suburi nach Matsumoto-Sensei
- Spezielle Übungen zu verschiedenen Bewegungsabläufen
- Training nach Iwasa-Sensei
- Selbstfilmung mit der Kamera zur Entzerrung der eigenen Wahrnehmung

Übungen im Detail

1. Suburi nach Matsumoto-Sensei
 1. Shomen-Uchi mit Okuri-Ashi (4 Teile auf Kommando)
 1. Men-Schläge werden in seine Bestandteile zerlegt.
 1. Ausholen
 2. Schlagen (ohne Füße zu bewegen)
 3. Fumikomi-Ashi

4. Zurück ins Kamae
 2. Shomen-Uchi (3 Teile auf Kommando)
 1. Ausholen und Schlagen (ohne Füße zu bewegen)
 2. Fumikomi-Ashi
 3. Zurück ins Kamae
 3. Shomen-Uchi (2 Teile)
 1. Ausholen und Schlagen mit Fumikomi-Ashi (stehen bleiben)
 2. Zurück ins Kamae
 4. Shomen-Uchi (2Teile)
 1. Ausholen und Schlagen mit Fumikomi-Ashi (ein/zwei Schritte auslaufen)
 2. Zurück ins Kamae
2. Spezielle Übungen
 1. Men-Schlag mit Schubsen der Arme durch Übungspartner
 2. Suburi in der Ecke zweier Wände, um eine gerade Schnittlinie zu üben und zu überprüfen.
 3. Kamae im Seiza, um die richtige Höhe zu erlernen
 4. Suburi mit langem Stock, um überschüssige Kraft aus den Schultern zu nehmen
 5. Men-/Kote-Schläge mit Motodachi entlang der Wand, um ein Abknicken des Oberkörpers nach dem Schlag abzugewöhnen
 6. Sich im Spiegel anschauen und korrigieren.
 7. Andere Personen um Rat bitten.
3. Training nach Iwasa-Sensei
 1. Kirikaeshi
 2. Kihon - immer die Beine bewegen und immer mit anderem Seme angreifen
 3. Techniken gegen Men
 4. Techniken gegen Kote
 5. Techniken gegen Kote oder Men
 6. 5er-/6er-Gruppen, einer in der Mitte, Angriffe von beiden Seiten nacheinander. Erst gegen Men, dann gegen Kote, dann gegen Men von der einen Seite und Kote von der anderen Seite, dann gegen Whatever.

- 1.** Besonders auf Fußarbeit achten, wenn die Füße nicht bereit stehen, kann man nicht auf die Angriffe agieren, sondern reagiert und ist somit immer einen Tick zu spät!
- 7.** Tate-Uchikomi - besonderes Merkmal auf den richtigen Einsatz der Handgelenke setzen.
- 4.** Sich selber filmen bei Übungen, vor allem aber beim Ji-Geiko. Sich anschauen!
- 5.** GANZ WICHTIG: kontinuierlich und regelmäßig trainieren! :-)

ENDE