

## Kamae Kommentare

Kamae sind Grundhaltungen der Schwertführung.

### 1. Rei

Man steht mit *Shizentai* (natürlicher Körperhaltung). Die Füße stehen leicht auseinander etwa schulterbreit geöffnet. *Tachi* trägt man mit der linken Hand an der linken Körperseite. Die Schneide nach oben, die Spitze entspannt hängen lassen. Der Griff der linken Hand ist direkt unterhalb des *Tsuba* (Handschutz), dieses berührend. Das *Tsuba* kann ganz frei sein, weil in dieser Lage selbst das wirkliche Schwert nicht herausgleiten kann. Aber man kann den Daumen leicht über das *Tsuba* legen. Mit dieser Haltung beugt man den Oberkörper nach vorne (etwa 25-30 Grad, 1-2 Sekunden lang) und wieder zurück zur aufrechten Haltung. In der Verbeugung soll der Oberkörper, insbesondere der Kopf, gerade bleiben (nicht in Richtung der eigenen Füße schauen, aber auch nicht den Kopf hebend in Richtung des Gegenübers. Oberkörper und Kopf bilden eine Gerade).

### 2. Battô Seigan

**Battô (Schwert ziehen):** Den rechten Fuß nach vorne setzen, das Knie abbeugen, mit der rechten Hand *Tsuka* (Griff des Schwertes) direkt am *Tsuba* greifen, das Schwert in einer großen Senkrecht-Halbkreis-Bewegung herausziehen und zu *Seigan* führen. Dabei darauf achten, dass die Schneide die linke Hand nicht berührt.

**Seigan:** Am Ende der *Batto*-Bewegung greift auch die linke Hand das *Tsuka*, wobei der Kleinfinger bis zum *Tsuka*-Ende (*Tsuka-gashira*) reicht. Gleichzeitig zieht man den linken Fuß nach und geht zu *Seigan* über. Die Füße sind rechts vorne und links hinten aber parallel gerichtet. Die Spitze des linken Fußes ist etwa in Höhe der rechten Ferse. Die Beine sind gerade und der Körper ist aufrecht. Das Schwert wird in der Mitte des Körpers gehalten und die Schwertschärpe (*Kissaki*) in Kinn-Höhe (wenn man einen Gegner hat, dann in Höhe des gegnerischen Kinns.) Hält man sie noch höher, verdeckt man das Gesicht des Gegners mit dem eigenen Schwert. Die Arme dürfen nicht steif, sondern sollen entspannt gestreckt sein. Der rechte Zeigefinger berührt das *Tsuba*. Die rechte Hand greift das Schwert etwas von oben entspannt. Der linke Griff ist normalerweise der Hauptgriff und fester als der rechte Griff. *Tsuka-gashira* ist etwa zwei Fäuste vom Bauch entfernt.

*Batto* und *Seigan* werden in einer Bewegung durchgeführt.

### 3. Ura-Seigan

Die gleiche Schwerthaltung bewahrend den linken Fuß einen Schritt nach vorne setzen. Den rechten Fuß nachziehen. Die Spitze des rechten Fußes ist in Höhe der linken Ferse. Die beiden Füße sind ungefähr parallel gestellt. Also soll die Spitze des rechten Fußes nicht nach rechts geöffnet sein.

### 4. In

Mit dem hinteren (rechten) Fuß beginnend zurücktreten (der linke Fuß wird nachgezogen, bleibt aber vorne) und das Schwert an der rechten Seite aufrecht stellen. Die Schneide zeigt in Richtung des Gegners. Die greifenden Hände sollen weder zu hoch noch zu niedrig sein (der linke Unterarm ungefähr parallel zum Boden). Der rechte Ellbogen darf nicht wie beim *Hasso-no-Kamae* hoch gehoben werden. Der linke Fuß zeigt gerade nach vorne und der rechte Fuß ist schräg geöffnet.

### 5. Yo

Den linken Fuß einen Schritt nach hinten führend das Schwert von rechts nach links verlagern, wobei das Schwert ganze Zeit senkrecht und die Schneide zum Gegner gerichtet ist. Diesmal zeigt der rechte Unterarm parallel zum Boden. Der linke Ellbogen wird nicht hoch gehoben. Der rechte Fuß zeigt gerade nach vorne und der linke Fuß ist schräg geöffnet.

### 6. Hidari Jodan

Den linken Fuß einen Schritt nach vorne setzend das Schwert allein mit der linken Hand über den Kopf führen. Der rechte Fuß wird nachgezogen. Die rechte Hand ruht offen aber in Bereitschaft neben dem rechten Oberschenkel mit der Handfläche nach unten zeigend. Das Schwert steht in der Mitte über dem Körper - aber etwa 45 Grad nach hinten geneigt.

## 7. **Migi-Jodan**

Den rechten Fuß einen Schritt nach vorne bewegend auch mit der rechten Hand das Schwert (direkt unterhalb des *Tsuba*), also mit beiden Händen, halten. Die Neigung des Schwertes ändert sich nicht.

## 8. **Gedan**

Mit dem linken (hinteren) Fuß beginnend und weit zurücktretend das Schwert zu *Gedan* führen. Der rechte Fuß wird nachgezogen, bleibt aber vor dem linken. *Kissaki* ist etwa 5 cm tiefer als das *Tsuka-gashira*.

## 9. **Waki**

Den rechten Fuß einen Schritt nach hinten führend das Schwert auf die rechte Seite führen. *Kissaki* zeigt schräg nach hinten und deutlich tiefer als die Hände. Die Schneide zeigt nach vorne. Man achte darauf, dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt.

## 10. **Onken**

Den linken Fuß etwas nach vorne schicken, und den Oberkörper leicht nach vorne neigend das Schwert hinter dem Körper verstecken. *Kissaki* bleibt tief. Trotz des Vorneigens muss der Oberkörper gerade bleiben. *Kissaki* darf hinten nicht zu sehr gedreht werden. Denn in diesem Fall wird es an der anderen Seite (vom Gegner aus gesehen rechts) sichtbar.

## 11. **Seigan**

Den linken Fuß einen Schritt groß zurückführend das Schwert groß und rund nach vorne führen zur *Seigan*-Stellung.

## 12. **Ura-Waki**

Den linken Fuß nur ein wenig nach hinten verlagernd das Schwert an die linke Seite führen. *Kissaki* zeigt etwas schräg aber ziemlich körpernah nach hinten und befindet sich in Höhe des eigenen Kopfs. Die linke Hand hält man direkt am Bauch. Der Blick muss nach vorne zum Gegner hin gerichtet bleiben.

## 13. **Chudan Kasumi**

Den linken Fuß nach vorne setzend das Schwert auf die rechte Seite führen. Die Hände befinden sich etwa eine Faust breit vor dem Bauch. *Kissaki* ist in Augenhöhe und die Schneide ist nach außen gerichtet (nicht Richtung Körper). Das linke (vordere) Knie ist leicht gebeugt, der Oberkörper aber aufrecht. Das hintere Bein ist fast gestreckt.

## 14. **Jodan Kasumi**

Den linken Fuß ein wenig nach vorne bewegen und den rechten (hinteren) Fuß leicht nachziehend hebt man das Schwert bis in Kopfhöhe (rechts neben den Kopf). Es ist zum Boden fast horizontal. Aber *Kissaki* ist etwas tiefer als die Hände und richtet sich gegen den Hals des vermeintlichen Gegners. Die Schneide ist oben.

## 15. **Tsuki**

Den rechten Fuß weit nach vorne führend in Bauchhöhe stechen. Beide Arme sind ganz nach vorne gestreckt. Die Schneide wendet sich nach unten. Den linken Fuß nachziehen.

## 16. **Hongaku**

Mit dem linken Fuß beginnend und den rechten Fuß folgen lassend in einer großen Bewegung zurückgehen und das Schwert vor der Brust horizontal halten. Die Schneide zeigt nach links. Beide Ellbogen werden in gleicher Höhe mit dem Schwert gehalten. *Tsuka-gashira* nicht zu nahe an die eigenen Brust führen. Beide Arme machen etwa eine Kreisform vor der Brust.

## 17. **Chudan Ura-gasumi**

Den linken (hinteren) Fuß zurückziehend Hände an die linke Körperseite vor den Bauch führen. (Der rechte Fuß wird leicht nachgezogen.) Die Schneide bleibt nach links (nach außen) gewendet und *Kissaki* ist in der Augenhöhe. Das rechte Knie ist leicht gebeugt und das linke (hintere) Bein ist gerade.

#### 18. **Jodan Ura-gasumi**

Den rechten Fuß ein wenig nach vorne bewegen, und den linken Fuß leicht nachziehend das Schwert auf Kopfhöhe (neben den Kopf) anheben. Das Schwert zum Boden fast horizontal halten, aber *Kissaki* ist etwas tiefer als die Hände. Die Schneide zeigt nach oben und *Kissaki* wendet sich gegen den Hals des vermeintlichen Gegners.

#### 19. **Tsuki**

Den linken Fuß weit nach vorne führen, und den rechten Fuß nachziehend in Halshöhe zustechen. Beide Arme sind nach vorne gestreckt. Die Schneide wendet sich nach unten. Der rechte Fuß wird nachgezogen.

#### 20. **Suriage-Men**

##### **Suriage**

Den linken Fuß einen Schritt zurückziehend erst *Kissaki* senken, und danach den rechten Fuß nachziehend das Schwert über den Kopf hochführen. Die ganze Bewegung findet in der Körpermitte statt.

##### **Men (Shomen-uchi)**

Den rechten (vorderen) Fuß etwas nach vorne führend von oben nach unten mit großer Bewegung *Shomen* schlagen. Der linke (hintere) Fuß wird nachgezogen, bleibt aber hinten. Beide Füße stehen jedoch parallel. *Suriage* und *Shomen-uchi* werden als "*Suriage-Men*" als eine Bewegung durchgeführt.

#### 21. **Hiraki-Dachi (offenes Schwert)**

Den rechten Fuß groß zurückziehend das Schwert auf der rechten Seite nur mit der rechten Hand greifend hängen lassen. Man steht mit *Shizentai* (natürlich aufrechte Körperhaltung). Dies ist eine ganz offene Haltung für den Fall, dass man umzingelt wird.

#### 22. **Kesa-gake**

Den rechten Fuß weit nach vorne führend schlägt man schräg von rechts oben nach links unten. Dabei greift auch die linke Hand das Schwert, wenn dieses mit der rechten Hand hochgehoben wird. Das rechte Knie wird gebeugt. Den linken Fuß etwas nachziehen. Das linke Bein ist gestreckt.

#### 23. **Nôtô**

*Kissaki* nach oben und anschließend nach hinten (aber vor dem Körper) wendend das Schwert in die Scheide (ersatzweise in die gekrümmten Finger der linken Hand) an der linken Körperseite führen. Die Schneide ist oben. Den rechten Fuß gleichzeitig mit der *Nôtô*-Bewegung langsam zurückziehen und gerade stehen. Die Schneide soll die Hand(fläche) nicht berühren.

#### 24. **Rei**

Das Schwert auf der linken Körperseite hängen lassen und anschließend wie am Anfang den Oberkörper vorneigen und wieder aufrecht stehen. Man sollte darauf achten, beim letzten *Rei* an der gleichen Stelle zu stehen wie beim ersten *Rei*.