

Suburi

Schwingen ins Leere

Suburi ist das Üben der grundsätzlichen Bewegung der Schwertführung. Mit dieser Übung gewöhnt man sich daran, wie man das Schwert führen muss. Man fördert dadurch auch die nötige Muskulatur. Darüber hinaus dient diese Übung auch der Stärkung des *Ki*. Meist übt man den Schlag ohne einen realen Angriffsgegenstand.

Im *Shinki Toho* gibt es z.Zt. drei Arten des *Suburi*:

Shomen-Uchioroshi ("Frontales Abwärtsschlagen")

Man steht, die Füße etwas mehr als hüftbreit nebeneinander und parallel nach vorne. Die Füße bewegen sich bei der Übung nicht. Die Knie sind nicht ganz durchgestreckt, sondern ein wenig gebeugt. Man hebt das Schwert zum Ausholen hoch über den Kopf. Die Neigung des Schwertes kann man variieren, aber man soll hauptsächlich mit einem Winkel von 45 Grad üben. Arme und Schultern sollen auf jeden Fall locker bleiben. Dann schwingt man das Schwert ganz gerade hinunter, während man in beiden Knien locker federt. Das Schwert stoppt vor dem Bauch in horizontaler Position. Man sollte darauf achten, dass die Hände nicht früher unten ankommen als die Schwertspitze (*Kissaki*), sondern man muss das *Kissaki* in einer großen Kreisbewegung so nach unten führen, dass das *Kissaki* und die Hände etwa gleichzeitig in die Höhe des Bauchs kommen, wo die Schlagbewegung endet. Das *Ki* sollte hauptsächlich auf das *Kissaki* gelegt werden. Diese Übung kann man auch mit einem Gegenstand wie einem alten Reifen oder einem Reisigbündel vor sich durchführen (richtig hineinschlagen).

Shomen-Uchikomi ("Frontales Hineinschlagen")

Man steht in *In no Kamae*. Mit dem rechten Fuß einen Schritt vorgehend hebt man das Schwert über den Kopf (Neigung nach hinten 45 Grad) und schlägt in einem großen Bogen nach vorne, während der linke Fuß bis zur Ferse des rechten Fußes nachgezogen wird. Der linke Fuß soll dabei möglichst geradeaus gerichtet bleiben und die Fußspitze soll nicht nach links außen gedreht werden. Auch hierbei sollte man das Bewusstsein haben, dass das *Kissaki* einen großen Kreis beschreibt (und nicht die Hände einen kleinen Kreis). Die Endstellung des *Kissaki* liegt etwa in der Höhe des eigenen Kinns.

Mit dem linken Fuß zurücktretend wechselt man zu *Yo no Kamae*, wobei der rechte Fuß etwa bis zu den Zehenspitzen des linken Fußes nachgezogen wird. Diesmal geht man dann mit dem linken Fuß nach vorne, während man das Schwert über den Kopf hochhebt und anschließend wie oben schlägt. Der rechte Fuß wird nachgezogen. Auch hier sollte man darauf achten, dass der nachgezogene rechte Fuß möglichst geradeaus gerichtet bleibt. Dann geht man mit dem rechten Fuß beginnend zurück und wechselt zu *In no Kamae* wie zuvor.

Te no Uchi ("Zwischen-die-Unterarme-Hineinschlagen")

Mae (vorne): Man steht in *In no Kamae*. Mit dem rechten Fuß geht man einen Schritt nach vorne rechts und schlägt in die Mitte der Ausgangsposition, wobei der linke Fuß zur Ferse des rechten Fußes hin nachgezogen wird. In diesem Fall weist die Spitze des linken Fußes etwas nach links. Der Schlag kommt von *In no Kamae* direkt durch die Handgelenke ohne das Schwert hochzuheben. Die Absicht des Schlags besteht darin, den linken *Kote* (Unterarm) des Angreifers zu schneiden, der mit dem *Tsuki* (gerader Stoß) nach vorn kommt. Der schneidende Schlag kommt von oben nach unten, und nicht schräg. Der Endpunkt des *Kissaki* ist etwas tiefer als das gedachte entgegen gestreckte *Kote*. Das *Tsuki* ist auch der Grund, warum man etwas nach rechts ausweicht.

Danach kommt man, mit dem linken Fuß anfangend und den rechten nachziehend, in die Mitte zurück und wechselt zu *Yo no Kamae*. Anschließend geht man mit dem linken Fuß nach links vorne und schlägt das rechte *Kote* des gedachten Gegners, wobei der rechte Fuß nachgezogen wird. Danach kommt man wieder in die Mitte zu *In no Kamae* zurück und beginnt die Übung von vorne.

Oku (hinten): Fast die gleiche Bewegung, aber hier hebt man das Schwert hoch und schneidet das hintere *Kote* von innen. Der Schnitt ist in diesem Fall schräg. Wenn man von *Yo no Kamae* aus schneidet, kann man eigentlich den hinteren (= linken) Arm des Angreifers nicht erreichen, wenn er üblicherweise mit der linken Hand die Nähe des *Tsukagashira* greift

und mit der rechten Hand die Nähe des *Tsuba*. Aber man übt auch diese Seite, damit die Bewegungen beider Seiten gleichermaßen trainiert werden. Außerdem ist diese Übung für das unübliche *Kesagake* von links geeignet.