

Dojo

Besonderheiten des Trainings in unserem Dojo

Der Unterricht findet in einer kooperativen, unterstützenden Atmosphäre mit Respekt für jeden Teilnehmer statt. Die Gruppen sind klein, wodurch alle Teilnehmer intensiven und individuellen Unterricht erhalten. Das Hauptziel des Unterrichts ist die Selbstentwicklung des Übenden. Es wird die disziplinierte Arbeit an kampfechter, praktischer Technik gefördert. Dadurch ist es möglich, Kampfgeist, Mut und Entschlossenheit aufzubauen. Mit speziellen Übungen werden Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen gesteigert. Fähigkeiten die jedem im Leben zugutekommen können.

Das Verhalten im Dojo

Zuschauer und Anfänger sollen versuchen, sich an die Unterrichtsatmosphäre anzupassen. Das intensive Training soll durch Stille von den Zuschauern unterstützt werden. Für Fragen ist die Zeit vor oder nach dem Unterricht bestimmt.

Bitte während des Unterrichts nicht reden.

Training

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch 18:00 bis 20:00 Uhr in der
Grundschule Büchenbach Dorf
Dorfstraße 21 // Zugang über
Jakob-Nein-Straße 4
91056 Erlangen

Sonntag 10:00 bis 12:00 Uhr im
Judo Dojo des TV 1848 Erlangen e.V.
Jahnstraße 8
91054 Erlangen

Weitere Übungsmöglichkeiten
nach Vereinbarung

Kontakt:

Ralph Smutny 1. Dan Iaido
Tel.: (09131) 503 902
E-Mail: zeras@t-online.de

Weitere Informationen unter:

<https://www.tv48-erlangen.de/de/angebote/sportangebote/judo/iaido/>

Der Einstieg ist jederzeit, unabhängig von Geschlecht, sportlicher Vorbildung und Alter (mindestens 14 Jahre) möglich.

Iaido



Traditionelle japanische Schwertkampfkunst

居合道

„I“ „Ai“ „Do“

Turnverein 1848 Erlangen e.V.



Budo

Budo heißt "Weg des Samurai" und diente als Lebensphilosophie für die Herrscher Japans von 1160 bis 1868. Kampffähigkeit mit und ohne Waffen ist der sichtbare Teil des Budo, während der unsichtbare Teil, die Philosophie selbst, weitaus wichtiger ist und den Hauptgrund dafür darstellt, warum auch heute noch, im Zeitalter des Sturmgewehrs, die Budo Künste weiterhin geübt werden.

Wahres Budo jedoch ist eine Konfrontation mit sich selbst, unter harten Bedingungen, geführt von einem erfahrenen Lehrer.

In Kampf und Übung wird man konfrontiert mit seiner eigenen Feigheit, Faulheit und Unentschlossenheit. Die Übungspartner und der Lehrer helfen aus diesem unvollkommenen Selbst einen zuverlässigen Lebensbegleiter zu machen. Jemanden, der Krisen durchhält und vor dem man Respekt haben kann.

Budo zielt auf das Innere des Übenden. Der Sinn liegt im „Tun“ und nicht im Erreichen eines Ergebnisses.

Iaido

Im Iaido übt man in der Regel alleine. Dabei wird das Schwert zu einer Angriffs- oder Abwehrtechnik gezogen, gefolgt von Techniken gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner. Durch diese Übungen wird nicht nur technisches Können geübt, sondern auch die Entwicklung von starkem **Ki** oder **Kampfgeist** ermöglicht.

Wie die meisten japanischen Künste ist auch das Iaido sehr stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst. So findet man sowohl in der Teezeremonie, im Ikebana als auch in anderen Kampfkünsten das Grundprinzip der vollen **Konzentration** in schlichtem, einfachem und perfektem Bewegungsablauf. Im Iaido jedoch zwingt uns die Verletzungsgefahr durch die scharfe Klinge, zu einem sonst schwer erreichbaren Konzentrationsniveau.

Alle Kata werden auch als Partnerübung mit einem Holzsword (Bokken) gelehrt. Auch hier ist eine sehr hohe Konzentration notwendig.

Anfänger beginnen die Übungen mit einem Bokken. Fortgeschrittene üben mit einem stumpfen Übungssword (Iaito).

In unserem Dojo wird **Iaido** im Stil der **Tanaya-Schule** unterrichtet. Tanaya Masami Sensei war Polizeiausbilder von Tokio. Er lehrte Iaido wie in der Zeit der Samurai: **Aufrecht stehend, schnell, dynamisch und kampfecht**.

Vorteile von Iaido:

Die Vorteile des Erlernens von Iaido können viele Aspekte Ihres Alltags positiv beeinflussen, sie umfassen:

- Geschwindigkeit und Beweglichkeit
- Fitness
- Selbstdisziplin und positive Einstellung
- Präzision und Timing
- Selbstvertrauen
- Selbstkontrolle und Wohlbefinden
- Kameradschaftlichkeit
- inneren Frieden und Ruhe
- Harmonie von Geist und Körper

Ausbildungsbestandteile im Iaido-Unterricht

- Korrekter und sicherer Umgang mit dem japanischen Schwert.
- Kata in denen die Verteidigung mit dem Schwert gegen einen oder mehrere Gegner, bewaffnet oder unbewaffnet, geübt wird.
- Partnerübungen um richtiges Timing und Abstand zu erlernen.
- Schlagübungen mit dem Holzsword um den Körper zu kräftigen und Ausdauer zu fördern.
- Gute Körperhaltung
- Budo-Etikette, auch mit den entsprechenden japanischen Ausdrücken.
- Philosophie des Budo
- Meditation