

# Iaido

## Japanische Schwertkunst



Iaido - die Kunst des Schwertziehens - gilt in seinem Ursprungsland Japan als der vornehmste Weg der japanischen Kampfkünste.

Iaido entwickelte sich aus den Schwertkampfübungen der Samurai, der Krieger des japanischen Mittelalters.

In unserer modernen Zeit geht es in beim Iaido nicht nur darum, eine alte Kampfkunst zu praktizieren, sondern bei sich selbst Unkonzentriertheit und Nachlässigkeiten zu besiegen.

Wir lernen, das japanische Schwert gezielt aus seiner Scheide zu ziehen und präzise zu führen. Geübt werden traditionell überlieferte Bewegungsabläufe, die einen Kampf gegen einen oder auch mehrere imaginäre Gegner simulieren. Ein japanisches Schwert korrekt zu bewegen ist für Anfänger nicht einfach und erfordert Geduld und Disziplin.

Daher bezeichnet man Iaido als Weg zur Schulung von Körper und Geist.

Trainerteam	Alexander Frey, 3. Dan Iaido; Alexis Dulanto, 3. Dan Iaido; Annette Maul, 1. Dan Iaido
Probestunde	Eine beitragsfreie Probestunde ist immer am Dienstag, 20:00 - 21:30, möglich. Anmeldung zur Probestunde spätestens zwei Tage vorher per Mail: <a href="mailto:info@zanchin.de">info@zanchin.de</a> In der Probestunde stellen wir ein Holzübungsschwert zur Verfügung. Trainingskleidung: lange, dunkle Trainingshose; einfarbiges T-Shirt mit Ärmeln, barfuß, kein Schmuck.
Schnupperkurs	Im Anschluss an die Probestunde laden wir ein zum Schnupperkurs (5 x 90 Minuten) - Kursbeitrag 50 €. Die 5 Termine können innerhalb von 2 Monaten absolviert werden. Von unserer Seite werden Übungsschwert und Iaido-Gürtel zur Verfügung gestellt. Knieschützer selbst mitbringen.
Weiteres Training	Kursmitgliedschaft 10 x 90 Minuten für 80 € oder Kursmitgliedschaft 15 x 90 Minuten für 100 €
Trainingsausfall	Kursausfall wegen Belegung der Halle von Seiten der Schule oder Erkrankung der Kursleitung wird nachgeholt. Für nicht besuchte Stunden werden keine Beiträge zurück erstattet.
Körperliche Voraussetzungen	Regelmäßiges Iaido-Training beansprucht die Knie-, Schulter- und Ellbogengelenke. Wer hier bereits vorgeschädigt ist, sollte davon absehen, Iaido zu betreiben.
Halle	Schulgymnastikhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule, Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg. Eine ausführliche Wegbeschreibung, wie man in die Halle im Altbau der Schule kommt, wird nach der Anmeldung per Mail zugeschickt.

Nötige  
Anschaffungen  
für regelmäßiges  
ernsthafte  
laido-Training

### 1. Eigene Übungswaffen

Bokken (japanisches Holzschwert) mit Tsuba (Stichblatt) und Saya (Kunststoffscheide) mit Sageo (Schwertscheidenband) besorgen.

Mit einem Iaito (Metallübungsschwert mit stumpfer Klinge und Holzscheide) kann in unserem Training erst geübt werden, wenn das Trainerteam das Ziehen und Zurückstecken des Bokken aus und in die Scheide für korrekt befindet. Wir empfehlen daher, sich mit dem Kauf eines Iaitos Zeit zu lassen und sich vor der Anschaffung bei den anderen Iaito-Besitzern in unserer Gruppe darüber zu informieren, wo es aktuell Iaitos von guter Qualität gibt.

### 2. Korrekte laidokleidung

Diese besteht aus: Iaido-Hakama (Hosenrock), Iaido-Gi (Oberteil) und Iaido-Obi (ca. 4m langer Gürtel). Hakama und Gi in der gleichen dunklen Farbe (schwarz oder dunkelblau). Dies sollte im Fall einer Kursmitgliedschaft bis zur 3. Stunde besorgt werden.

### 3. Literatur

a) Zen Nihon Kendo Renmei Iai vom Deutschen-Iaido Bund e.V.

ISBN: 978-3-7386-2212-6. Dieses Buch unbedingt besorgen und lesen.

b) Iaido - Die Kunst, das Schwert zu ziehen von R. Habersetzer

ISBN: 978-3-938305-59-1. Eine gute Ergänzung mit historischen bzw. kulturellen Aspekten und vielen hilfreichen Zeichnungen.

Unser  
Sportfachverband

Unser Verein ist Mitglied im Deutschen Iaido Bund e.V. ([www.iaido.de](http://www.iaido.de)), der über seine Zugehörigkeit beim Deutschen Judo Bund im Deutschen Olympischen Sportbund der offiziell anerkannte Sportfachverband für Iaido in Deutschland ist.

Der Deutsche Iaido Bund fördert Iaido in Deutschland, indem er Lehrgänge, Seminare und Übungsleiterfortbildungen organisiert, japanische Iaido Meister nach Deutschland einlädt, Prüfungen und auch Meisterschaften durchführt. Unsere Übungsgruppe orientiert sich an diesen Richtlinien und unterstützt die Arbeit des Deutschen Iaido Bundes, indem wir unseren Iaido-Praktizierenden nahe legen, in diesem Verband Mitglied zu werden. Der Jahresbeitrag beläuft sich aktuell auf 60 €, einmalige Pass- bzw. Aufnahmegebühr: 15 €. Jedes Mitglied in unserer Gruppe entscheidet selbst, ob und wann es dem Deutschen Iaido Bund beitreten möchte.

Haftung

Wer an unserem Training teilnimmt, ist über unseren Verein im Falle eines Sportunfalls versichert.

