



Iaido setzt sich aus den drei japanischen Schriftzeichen »I(ru)« (sein), »ai« (zusammentreffen) und »dō« (Weg) zusammen. Es bedeutet soviel wie »ganz dasein«. Die Einheit von Geist (ki), Schwert (ken) und Körper (tai) zu jedem Zeitpunkt des Iai-Trainings. Das Schriftzeichen »dō« symbolisiert hierbei den klassischen »Weg« bei der Erlernung der Kampfkünste - ein ständiges »sich-verbessern-wollen«. Technisch gesehen steht im Iaido das Beherrschen des Samurai-Schwertes in sich ändernden Körperhaltungen mit verschiedenen Zieh- und Schnitttechniken im Vordergrund. Der Iaidoka trainiert hierbei die überlieferten Waffenübungen, die von den Samurai ebenso ohne Partner geübt wurden. Im Iaido versucht man den imaginären Gegner schon vor dessen erster Aktion durch die eigene innere Haltung zu beherrschen. Sein Angriff soll jedoch blitzschnell abgewehrt werden und in der überlegenen Reaktion mit dem eigenen Schwert wird die Auseinandersetzung beendet.



Die Zieh- und Schneid-  
bewegung »Nukitsuke«

## 2.1 Iaido-Praxis

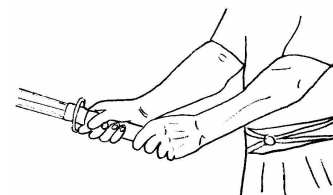
### Wie übt man Iaido?

Untrennbar mit dem Iaido verbunden ist ein Regelwerk von Grußmustern die jeweils in gleicher Reihenfolge vor Beginn des Trainings durchzuführen sind:

- Verbeugung beim Betreten des Dōjō
- Gruß zum Göttersitz »kamiza« (»hairei«)
- Abknien in Kniesitzposition (»seiza«)
- kurze Meditation (»mokusō«)
- Gruß zum Lehrer (»shirei«)
- Schwertgruß (»tōrei«)

Danach wird das Schwert in den Gürtel (»obi«) gesteckt, die Übenden erheben sich und das Einschneidtraining kann beginnen. Hierbei versucht man zunächst in vertikalen Schneidbewegungen der Schwertspitze (»kissaki«) den maximalen Schneidradius zu geben. Die nachfolgende Abläufe gehören zu den Grundelementen (»kihon«) und vollziehen sich in 6 Abschnitten:

1. Fassen des Griffes (»tsuka no nigiri kata«)
2. Ziehen und erster Schnitt (»nukitsuke«)
3. Schwertausholbewegung (»furikaburi«)
4. Zweite Schnittbewegung (»kiriotoshi«)
5. Reinigen der Klinge (»chiburui«)
6. Zurückführen der Klinge (»nōtō«)



Die Abbildung zeigt das korrekte  
Fassen des Schwertgriffes (»tsuka«)



## Kata - der »Kampf« gegen den imaginären Gegner

Außer grundlegenden Zieh- und Schnitttechniken werden im Iaido vor allem Kata (Formen) geübt. Das sind festgelegte Bewegungsabläufe mit Abwehr- (Block) und Angriffstechniken die der Situation in einem realen Schwertkampf entsprechen. Ungefährliche Partnerübungen mit dem Holzsword zur Verdeutlichung der Techniken sind ebenso möglich. Bei der Ausführung der Kata zählen vor allem Effizienz des Schnitts, Ausführung, Zeitabfolge und die richtige Dynamik der Bewegungen. Zu jedem Zeitpunkt müssen auch Blickrichtung (»metsuke«) und Wachsamkeit (»zanshin«) der Situation entsprechen. Der Betrachter der Kata muß den imaginären Gegner vor dem geistigen Auge sehen können. Man sagt, das Schwert ist wie der Geist dessen, der es führt. »Besitzt der Samurai einen aufrechten Geist, so führt er auch ein aufrechtes Schwert!«

## 2.2 Iaido-Ausrüstung

### Was brauche ich zum Iaido-Training?

Zur traditionellen Bekleidung im Iaido gehören eine Jacke (»iaidogi«), eine Unterziehjacke (»hadagi«), ein etwa 8 cm breiter und 4 m langer Gürtel (»obi«) zur Schwertaufnahme und ein weiter Hosenrock (»hakama«). Die klassischen Farben des Iaido sind dunkelblau oder schwarz. Im Iaido gilt das traditionelle Graduierungssystem vom Schüler- (Kyū) zum Meistergrad (Dan). Es gibt jedoch keine Gürtelfarben, die die Graduierung anzeigen.



»iaidogi« mit Eishin-Ryū-Mon  
(Wappen), Hadagi, Obi und  
Hakama

### Holzsword oder »Iai-tō«?

Anfänglich wird mit dem Holzsword (boku-tō) geübt, das nach weiteren Fortschritten durch ein Übungssword (Iai-tō) ersetzt werden kann. Das Iai-tō entspricht in Form, Länge und Gewicht dem japanischen Schwert (»katana«), ist jedoch ungeschliffen.

### Was kostet eine Iaido-Ausrüstung?

Die Kosten für die komplette Iaido-Kleidung liegen bei rund 200 EUR. Ein herkömmlicher Kampfsportanzug (ca. 40 EUR) ist aber für den Anfang völlig ausreichend. Holzsworder sind schon ab 15 EUR zu haben. Ein gutes Einsteiger-Iai-tō kostet ungefähr 350 EUR. Ab 500 EUR wird das Iai-tō zum Liebesobjekt. Iaido-relevante Eigenschaften sind in dieser Kategorie mehr als hinreichend erfüllt. Nun sind es die Ausführungen der »schwertschmückenden« Bestandteile, die das Herz des begeisterten Iaidoka höher schlagen lassen: ob Griffwicklung aus echter Seide, die schwarze Rochenhaut (»same«), die Schwertzunge (»habaki«) aus Silber mit Feilstrichen oder das Drachensymbol der »Tsukagashira« - fast unendlich lang ist die Liste der Bestandteile, die beim Schwertvergleich begeisterte Blicke und löbliche Äußerungen der Bewunderer auslösen. »Sugoi - sagenhaft!«



## 2.3 Iaido-Formen

### Die Formen (Kata) des Musô-Jikiden-Eishin-Ryû

Es gibt zahlreiche Veröffentlichungen, die die Eishin-Ryû-Kata in tabellarischer Form darstellen. Eine drucktechnische Aufbereitung findet Ihr auf der nächsten Seite. Nachfolgend sollen daher nur die Kata-Gruppen kurz vorgestellt werden:

#### Tôhō

Fünf Formen aus fünf Schwertschulen (Eishin-, Mugai-, Shindô-Munen-, Suiô- und Hôki-Ryû), die zusammengestellt wurden, um bei Wettkämpfen eine Vergleichbarkeit herzustellen, da sie in allen Schulen trainiert werden.

#### Seiza

Ursprünglich bestand das Eishin-Ryû nur aus Tatehiza- (aufrecht stehendes Knie) und Tachiwaza-Formen (stehend). Ômori Rokurôzaemon - ein Vertreter der Shinkage-Ryû - kombinierte Katachi-Formen (mit Partner) des Kenjutsu und Battôhō-Formen mit den Ritualen der Teezeremonie im traditionellen Seiza-Sitz. Sein Schüler - Hayashi Rokudayû - implementierte diese Formen in das Eishin-Ryû. Charakteristisch für die Seiza-Formen ist das große »chiburui« in der Ômori-Ryû.

#### Battôhō

Sieben Formen im Stehen, die man als »Schwertziehformen« bezeichnet. Mit Ausnahme der ersten Form beinhalten alle anderen das kleine (kô-) »chiburui«.

#### Tatehiza

Ausgangsposition bei 9 dieser 10 Formen ist die Sitzposition »tatehiza«. Tatehiza war die einzige halbwegs komfortable Sitzhaltung, wenn ein Samurai seine Rüstung (»yoroi«) trug. Die Hälfte aller Eishin-Ryû-Formen beinhaltet wahrscheinlich daher diese Position.

#### Tachiwaza

Mit Ausnahme der drei Itomagoi-Formen beginnen die Tachiwaza-Formen aus dem Stehen oder Laufen. Sie gehören zum »Okuden-Level«, was sich etwas frei mit »Geheimhaltung« übersetzen lässt. Ihre Kenner sind bereits wahre Meister des Iaido.

#### Iwaza

Auch die Iwaza-Formen wurden von Hasegawa Eishin - 7. Großmeister des Eishin-Ryû - durch die Adaption auf das kürzere »katana« modifiziert. Auch die Iwaza-Formen verwenden das »nôtô« der Okuden-Formen: es wird nur ein Teilstück der Klinge über der linken Hand vor dem Zurückführen angesetzt.





## 無双真伝英偉漆屋合真

### 2.4 Musô-Jikiden-Eishin-Ryû-Kata

(incl. Seitei-Kata und Partner-Kata »katachi«)

#### TÔHÔ Waza

1. Maegiri
2. Zengogiri
3. Kiriage
4. Shihôgiri
5. Kissakigaeshi

#### SEIZA Waza (Shoden Omori-ryû Seiza Waza)

1. Mae
2. Migi
3. Hidari
4. Ushiro
5. Yaegaki
6. Ukenagashi
7. Kaishaku
8. Tsukekomi
9. Tsukikage
10. Oikaze
11. Nukiuchi

#### BATTÔHÔ Waza

1. Juntô Sono Ichi
2. Juntô Sono Ni
3. Tsugekitô
4. Shatô
5. Shihôtô Sono Ichi
6. Shihôtô Sono Ni
7. Zantotsutô

#### TATEHIZA Waza (Chuden Tatehiza Waza)

1. Yokogumo
2. Tora no Issoku
3. Inazuma
4. Ukigumo
5. Yamaoroshi
6. Iwanami
7. Urokogaeshi
8. Namigaeshi
9. Takiotoshi
10. Makkô

#### ITOMAGOI Waza (Okuden Itomagoi Waza)

1. Itomagoi Ichi
2. Itomagoi Ni
3. Itomagoi San

#### TACHI Waza (Okuden Tachi Waza)

1. Yukizure
2. Tsuredachi
3. Somakuri
4. Sodome
5. Shinobu
6. Yukichigai
7. Sode Surigaeshi
8. Moniri
9. Kabezoe
10. Ukenagashi

#### SUWARI Waza (Okuden Suwari Waza)

1. Kasumi
2. Sunegakoi
3. Shihôgiri
4. Tozume
5. Towaki
6. Tanashita
7. Ryozone
8. Torabashiri

#### SEITEI Kata (Zen Nippon Kendo Renmei Seitei Iai Kata)

1. Seiza Mae
2. Seiza Ushiro
3. Ukenagashi
4. Tsuka-ate
5. Kesagiri
6. Morotezuki
7. Sampogiri
8. Ganme-ate
9. Soetezuki
10. Shihôgiri

#### KATACHI (Tachiuchi no Kurai)

1. Deai
2. Tsukekomi
3. Ukenagashi
4. Ukekomi
5. Tsukikage
6. Suigetsutô
7. Zetsumyoken
8. Dokumyoken
9. Shinmyoken
10. Uchikomi