

Die Übungseinzelheiten von „Suburi“

<Vorwort>

Durch Übungshiebe kann man die richtige Gebrauchsweise von den kleinen Fingern, Handgelenken, Ellbogen sowie Schultern verhältnismäßig schnell erlernen, aber nicht dadurch, dass man ins Leere schlägt, sondern dadurch, dass man auf einen realen Gegenstand trifft.

Da es dabei keinen Gegner gibt, kann man unbefangen, einzig und allein seinem eigenen Rhythmus folgend, diese Praxis durchführen und schrittweise sich eine gute Gewohnheit aneignen. In diesem Sinne ist *Suburi* die wirksamste Übungsmethode. (Beim normalen Training mit Rüstung bekommt man unausweichlich das Gefühl, den Gegner schlagen zu wollen bzw. von dem Gegner nicht geschlagen werden zu wollen. Dieses Gefühl macht den Körper und Geist steif, verhindert unsere freie Bewegung).

<Vorbereitung>

1. Dinge zum Gebrauch: ein PKW-Reifen + ein Holzschwert.
2. Aufstellung des Reifens: Stell den Reifen an einer Stütze fest. Dabei soll die höhere Außenseite des Reifens die Höhe von eigenem Kopf (*Men*) sein. Dann wird die tiefere Innenseite des Reifens ungefähr die Höhe von der eigenen Hand (*Kote*) sein.
3. Aufwärmtraining: Zuerst soll die Atmung beruhigt werden. Dann schlag ausatmend das Holzschwert 30-mal ins Leere, und zwar langsam und groß bis zur Höhe vom eigenen Knie. Wichtig dabei ist, nicht mit dem Gefühl des Schlagens, sondern mit dem Gefühl, das Holzschwert von oben nach unten fallen zu lassen.

<Praxis>

0.1. Von dem Gegenstand einen angemessenen Abstand halten.*

*„*Issoku-Ittô*“ *no Maai* = Abstand von „ein Tritt - ein Schneiden“; nämlich wenn man ca. 30 cm vorgeht, kann man mit der Schneide des Holzschwerts auf den Reifen treffen.

0.2. Halte das Holzschwert in „*Chûdan*“ (außer folgendem 1.2.)

0.3. Dann übe von diesem Abstand jeweils vorgehend den ...

1.1. Men-Hieb

- a) Shô-Men (frontal) x 20
- b) Migi-Men (rechts) x 20
- c) Hidari-Men (links) x 20

1.2. Men-Hieb mit einer Hand von der Haltung „*Hidari-Jôdan*“

- a) Shô-Men x 20
- b) Migi-Men x 20
- c) Hidari-Men x 20

2. Kote-Hieb

a) Migi-Kote x 20

b) Migi-Kote x 20 *

*Mit der „Katsugi-Kote“-Technik; d.h. hebe das Holzschwert von *Chûdan* auf einmal auf die linke Schulter, um dann auf das Kote des Gegners zu treffen.

3. Do-Hieb

a) Migi-Do x 20

b) Gyaku(Hidari)-Do x 20

4. Tsuki-Stoß

a) Omote-Tsuki x 20 *

b) Ura-Tsuki x 20 **

* Mit der Vorstellung, über die linke Seite des Schwertes des Gegners zu stoßen.

** Mit der Vorstellung, über die rechte Seite des Schwertes des Gegners zu stoßen.

5. Shô-Men-Hieb (in der Bewegung von Haya(Schnell)-Suburi) x 30

Die Anzahl der obengenannten Übungsschläge beträgt insgesamt 300 Male. Mache diese Übung einmal täglich. Wenn man dazu 300-mal Seil springt*, wird die Leistung gleichwertig wie das normale Training mit fünf Personen.

*Um die Kniegelenke zu schützen, soll es auf dem Erdboden, nicht auf Beton oder Asphalt, durchgeführt werden.

<Nachwort>

Diese Art von „Suburi“ wurde mir von meinem Vater, Kakuji ICHIKAWA*, überliefert. Danach folgen noch einige andere Runden von Übungshieben, wie zum Beispiel „Gegenangriffstechniken“ mit einem Partner, was schließlich zum sogenannten „tausendmaligen Suburi“ führt. Dies möchte ich aber bei einer anderen Gelegenheit erklären.

* 8er Dan, Hanshi, der 17. legitimierte Nachfolger von „Niten-Ichi-Ryû“-Schule

Das Hauptziel von Übungshieben ist es, sich dadurch die dem eigenen Rhythmus und Tempo passenden, richtigen Hiebformen anzueignen. Behalte dies immer im Kopf und wiederhole unermüdlich die Übungen.

Eiki ICHIKAWA, Lehrmeister von „Sougo-Dojo“

Lehrmeister von „Niten-Ichi-Ryû“-Schule

(Übersetzer: Prof. Teruo MACHIDA, 7. Dan Kendo, Schüler von Niten-Ichi-Ryû)