KENDO 24

Gi und Hakama

Richtig anziehen und zusammenlegen

1

Der Gi ist das Oberteil Deiner Kendobekleidung. Innen wie Außen wird er mit zwei Bändern geschlossen, die in einer Schleife geknotet werden. Achtung: Die Schleifen sollten waagerecht liegen!

2

Steige in Deinen Hakama und führe die beiden vorderen Bänder (Himo) hinter Deinem Rücken zusammen. Lege sie dort über Kreuz und führe sie wieder diagonal nach vorne.

3

Auch hier werden sie wieder überkreuzt und erneut hinter dem Rücken zusammengeführt. Binde die Himo mit einer Schleife fest zusammen und achte darauf, daß alle Bänder flach an Deinem Körper anliegen und nicht verdreht sind.

4

Nachdem die vorderen Himo gebunden sind, richte zunächst den Gi aus. Der Gi sollte glatt an Deinem Rücken anliegen, keine Falten werfen und sich später nicht über das Rückenschild wölben. Auch sollte der Kragen glatt an Deinem Hals anliegen und im Nacken nicht abstehen. Dies ist wesentlicher Bestandteil des Reiho im Kendo!

5

Jetzt wird der kleine Löffel in die oberste Kreuzung der Himo eingesteckt. Daraus ergibt sich die richtige Tragehöhe des Rückenschilds (Koshita), welches Deine Haltung unterstützt.

6

Nimm nun die beiden hinteren Himo, führe sie nach vorne und überkeuze sie über der Schnittstelle der bereits gebundenen Himo. Das vorderste Band wird nun unter allen Himo von unten nach oben durchgezogen...

7

...und wieder zurück in die Herkunftsrichtung gelegt. Nimm jetzt das untere Band, führe es nach oben über die anderen Bänder hinweg...

8

... und verknote es zusammen mit dem oberen Band in einem Kreuzknoten. Besser als Worte stellen die Grafiken aus den Schritten 7, 8 und 9 den Ablauf dar.

9

Nachdem der Knoten geschlossen ist, kannst Du die freien Enden der Himo jeweils seitlich nach hinten legen und unter die anderen Bänder einschlagen.

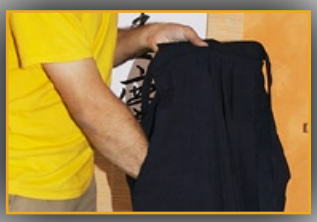
10

Sind alle Himo verstaut, ist der Hakama fest und korrekt gebunden, dann kannst Du jetzt nochmal den richtigen Sitz kontrollieren und den letzten Feinschliff vornehmen.

Nach dem Training

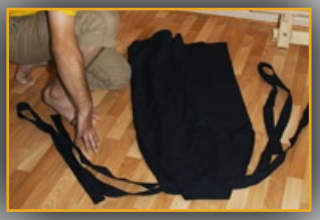
11

Kendokleidung wird traditionell mit Indigo gefärbt. In den ersten Trainingseinheiten blutet Indigo noch stark aus. Das ist völlig normal. Bitte beachte die Pflegeanleitung auf der Rückseite des Flyers.



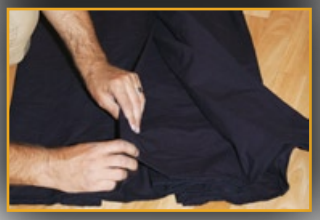
12

Zum Zusammenlegen nimmst Du den Hakama in Deine linke Hand und legst den Bund der Vorder- und Rückseite deckungsleich aufeinander. Greife mit Rechts in den Hakama und ziehe...



13

... die Innenfalte des Schritts nach rechts. Lege ihn mit dem „Gesicht“ auf den Boden und beginne, die Falten vom Bund nach unten zu ziehen und zu sortieren.

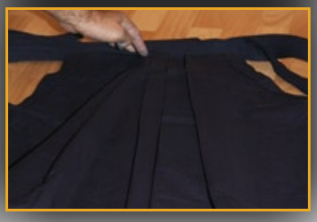


14

Beginne mit den inneren Falten und arbeite Dich zu den Äußeren vor. Wenn alle Falten richtig liegen, dann...

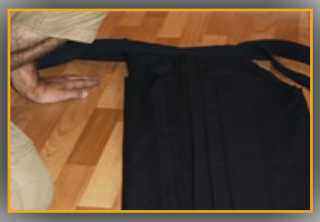
15

...fasse Vorder- und Rückseite des Hakama zusammen mit einer Hand und wende ihn vorsichtig, damit er auf seiner Rückseite zum Liegen kommt.



16

Wieder werden die Falten vom Bund nach unten nachgezogen und von innen nach außen sortiert. Bedenke, das der Hakama glockenförmig geschnitten ist.

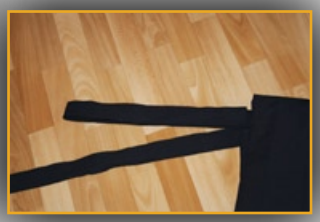


17

Deswegen werden jetzt von beiden Seiten die Außenkanten des Hakama nach innen geklappt, sodass sie zwei parallele Linien bilden.

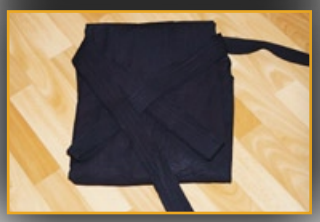
18

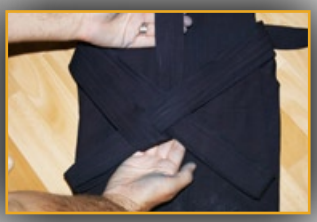
Schlage nun das untere Drittel des Hakama nach oben, das obere nach unten ein. Du erhälst ein kleines, handliches Paket...



19

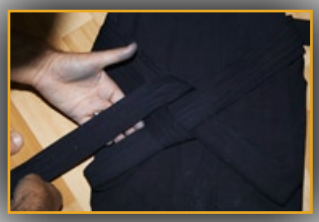
... und kannst damit beginnen, die Himo des Hakama glatt zu streichen und zu sortieren. Lege die langen Himo gedrittelt zusammen und schlage sie nach innen zu einem diagonalen Kreuz zusammen.

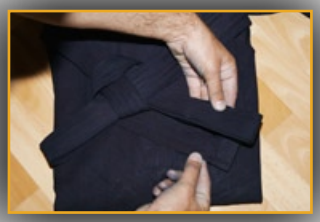




20

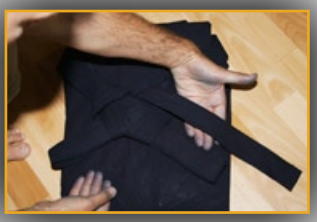
Beginne nun mit dem linken kurzen Himo und lege nach folgendem Schema einen Knoten: Lege das Himo auf sechs Uhr, unter der Kreuzung nach oben hindurch auf zwölf Uhr...





21

... dann in Richtung acht Uhr und erneut unter der Kreuzung hindurch nach vier Uhr. Das Ende des Himo verschwindet dabei unter dem Ende des langen Himo. Entsprechend spiegelverkehrt verfährst Du nun mit dem rechten, kurzen Himo:



22

Lege es nach unten auf sechs Uhr, unter der Kreuzung nach oben auf zwölf Uhr, dann nach rechts auf vier Uhr und abschließend unter allem drunter durch nach acht Uhr.

23

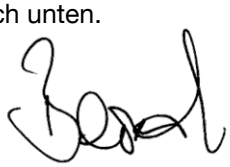
Wieder verschwindet das Himo unter dem langen Himo und Dein Hakama ist perfekt zusammengelegt. Der Sinn dieser Methode ist es, die Falten des Hakama lange zu bewahren und gleichzeitig ein verkrumpeln und verdrehen der Himo zu vermeiden. Ein ordentlicher Hakama ist wesentlicher Bestandteil des Reiho in vielen Kampfkünsten.

24

Den Gi legst Du auf seinen Rücken und breitest ihn sauber aus. Schlage beide Seiten parallel zur Jackenseite nach innen ein und die Ärmel halbiert wieder nach außen.

25

Du erhälst wieder eine lange Bahn, die wiederrum in Dritteln zusammengelegt wird. Schlage das untere Drittel nach oben und das obere Drittel nach unten.
Fertig!



Die richtige Pflege für Deine Kleidung

Das Waschen von Hakama und Gi ist Handarbeit. Traditionell wird die Baumwolle indigogefärbt und die Farbe nicht fixiert. Zum Waschen von Kendo-Gi und Hakama tauche sie in der Badewanne oder einer Waschwanne in lauwarmen Wasser unter, bis sie sich vollgesogen haben. Es ist ratsam, bei den ersten Waschgängen Essig oder ein Fixiersalz ins Wasser zu geben.
Dann heißt es, die Kleider einfach unter großem Druck durchzukneten. Nimm den Hakama aus der Wanne und halte Vorder- und Hinterteil aneinander, damit seine Falten frei fallen können. Lasse die Kleidung abtropfen und hänge sie einfach an einem schattigen Platz zum Trocknen auf.

Weitere nützliche Informationen rund um Kendo findest auf meiner Seite **www.kendo24.com!**

Kendo24
Bernd Schwab

Eichbergstraße 1
36160 Dipperz
Deutschland

Telefon +49 (0)6657-914184
Telefax +49 (0)6657-919081

E-Mail: info@kendo24.com
Web: www.kendo24.com

©2010 · Kendo24