

# KENDO 24

## DIE BOGU AN- UND ABLEGEN



1



Beginne mit dem Anlegen Deiner Rüstung (Bogu) im Fersensitz (Seiza). Lege den Unterleibschutz (Tare) mit dem Tare-Obi an Deinem Unterbauch an und führe die beiden Bänder (Tare-Himo) hinter Deinem Rücken zusammen.



2



Übergebe die Himo in die jeweils andere Hand, sodaß sie sich hinter Deinem Rücken kreuzen und führe sie wieder vor Deinen Körper. Achte bitte darauf, daß die Himo nicht verdreht werden. Das kann zu unangenehmen Druckstellen führen und die Himo dauerhaft schädigen.



3



Die Himo werden schließlich unter der Mittelplatte der Tare (Odare) mit einer Schleife zusammengebunden. Die Enden der Himo kannst Du, sofern Du bereits ein Namensschild (Zekken) besitzt, mit in das Zekken stecken.



4



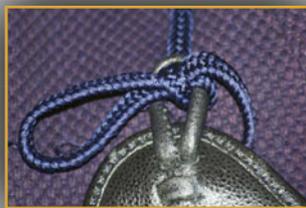
Als nächstes ist der Bauchpanzer (Do) an der Reihe. Halte ihn gerade an Deinem Bauch an und beginne damit, die oberen beiden Do-Bänder (Do-Himo) zu befestigen. Nimm dazu das erste der Himo und führe es diagonal hinter Deinem Rücken über Deine Schulter.



5



Führe eine Schlaufe des Himo durch die Lederschleife (Chichikawa) des Brustschildes (Mune). Durch diese legst Du ebenfalls eine Schlaufe des Himo und verschließt dann den Knoten durch Zug an dem Teil des Himo, der über Deinen Rücken läuft. Verfahre mit dem zweiten langen Himo ebenso.



6



Die losen Enden der Himo kannst Du hinter die Mune stecken und dort verschwinden lassen. Danach werden die unteren beiden Himo (die kürzeren) mit einer Schleife hinter dem Rücken geschlossen. Diese Himo müssen locker gebunden werden, der Do darf dadurch nicht zusammengeschnürt werden.



7



Bevor wir nun zu dem Helm (Men) kommen, mußt Du Dir das Schweißtuch (Tenugui) anlegen. Halte es an den oberen beiden Ecken, lege es mit der Unterkante an der Stirn an und lege es über Deinen Hinterkopf.



8



Führe das rechte Ende des Tenugui unter Zug vor Deiner Stirn über Dein linkes Ohr. Verfahre genauso mit den linken Ende, dadurch klemmt sich das rechte Ende fest. Das übrige Ende wird nun rechts hinten unter das Tengui geschoben und befestigt. Wenn Du das Tenugui an Deinem Hinterkopf nach unten streichst...



9



...bekommt es einen festeren Halt. Schlage den Rest des Tenugui über Deiner Stirn einmal ein und lege ihn auf Deinem Kopf ab. Fertig! Das ist eine von drei mir bekannten Methoden das Tenugui anzuziehen. Ich bevorzuge diese, da hier das Tenugui besonders fest sitzt und gleichmäßig am Hinterkopf anliegt.



10



Lege den Men vor Dir ab und sortiere die Helmbänder (Men-Himo). Schlüpfe mit dem Kopf in den Men und achte darauf, daß Kinn und Stirn an den dafür vorgesehenen Polstern anliegen. Die Kreuzung der Himo sollte direkt auf Deinem Hinterkopf liegen. Ziehe die beiden Himo nach außen fest...



11



... und binde die Himo mit einer Schleife fest zusammen. Übe ordentlich Zug aus, die Himo werden sich während des Bindes sowieso wieder etwas lösen.



12



Ziehe die Schlaufen und die losen Enden der Himo auf die gleiche Länge. Fahre mit Deinen Händen entlang der Himo über den Men und kontrolliere, daß die Himo jeweils parallel zueinander verlaufen und nicht verdreht sind.



13



Nun kannst Du knapp oberhalb der Himo in Deinen Men greifen und durch einen kräftigen Zug nach außen einen kleinen „Tunnel“ über Deinen Ohren schaffen. Dadurch vermindert sich der Druck auf Deinen Kopf. Brillenträger können dadurch den benötigten Freiraum für die Brillenbügel schaffen! Zum Abschluß ziehen wir die Kote an.



14



Nimm die Handschuhe (Kote) jeweils in eine Hand und schiebe die andere Hand in die Kote hinein. Ziehe dazu nicht am Rand des Unterarmschutzes (Kote-Buton), um keinen unnötigen Zug auf die Kote auszuüben. Ziehe erst die linke, dann die rechte Kote an.



15

Fertig. Nun sollte die Rüstung korrekt sitzen. Wie man sich wieder aus ihr herauschält, erfährst Du auf der Rückseite...



16



Fasse das Ende der Kote-Buton und ziehe Deine Hand vorsichtig aus der Kote heraus. Lege die Kote schräg rechts vor Dir ab. Öffne dann die Men-Himo und ziehe den Men nach vorne ab. Halte ihn mit der Linken vor Dein Gesicht, sortiere die Himo und übergebe sie ebenfalls in die linke Hand. Ziehe das Tenugui ab und wische...



17



...Dir damit den Schweiß von der Stirn, solange Dein Gesicht hinter dem Men verborgen ist. Lege das Tenugui und die Himo in das innere des Men und lege ihn mit dem Gesichtsgitter (Mengane) nach unten auf die Kote. Öffne die Do-Himo und stelle den Do vor Men und Kote ab. Lege auch die Do-Himo ordentlich zusammen ab.



18



Nimm die Tare ab und lege sie mit der Außenseite auf Deinen Knien ab. Die Tare-Himo werden sauber zusammengelegt, um Falten zu vermeiden. Als Faustregel kannst Du Dir folgendes merken. Schlage die Himo etwa zur Mitte der Tare hin ein. Lege dann den doppelten Teil der Himo bis etwa zum Nahtansatz der Tare hin um.



19



Das gleiche nochmal und man erhält ein kleines Päckchen, das man nun mit dem übrigen Teil der Himo umwickeln kann.



20



Das Ende der Himo steckst Du nun mit in das entstandene Päckchen rein, damit ist sichergestellt, daß die Himo ordentlich und glatt verstaut sind.



21



Drehe die Tare nun um und lege sie auf der Innenseite ab. Nimm den Do, lege ihn auf die Außenseite der Tare auf und nutze die langen (oberen) Do-Himo, um Tare und Do miteinander zu verschnüren.



22



Die Enden der Himo bindest Du innerhalb des Do zu einer Schleife. Drehe nun den Do um und binde die kurzen Do-Himo ebenfalls zu einer Schleife.



23



Bereite die Men-Himo direkt für den nächsten Einsatz vor, bevor Du den Men verstaut. Ein altes japanisches Sprichwort lautet: „katte kabuto yo no oshine to – Binde Deine Helmbänder, nachdem Du gesiegt hast“. Nun kannst Du den Men in das Innere des Do legen und die Kote links und recht unter den Men-Flügeln ablegen.



24

Deine Rüstung ist nun zusammengelegt und kann in der Bogu-Tasche verstaut werden. Zwischen Men und Taschenwand ist noch ausreichend Platz, den Gi unterzubringen. Den Hakama kannst Du von oben auf die Rüstung legen, bevor Du die Tasche verschließt. Fertig!

*Beard*

## Die richtige Pflege für Deine Rüstung

Dehne die Handinnenflächen (Tenouchi) indem Du in die Kote reingreifst und das Leder vorsichtig mit Deinen Fingern unter Spannung setzt. Reibe kurz die Mengane und den Do mit Deinem Tenugui ab und entferne damit eventuell vorhandenen Schweiß. Wenn Du einen Bambus-Do mit Lederbezug hast, kann sich der Do je nach Luftfeuchtigkeit und Temperatur verziehen. Klemme eine Spreiz-Strebe in der benötigten Breite zwischen den beiden Kanten des Do ein, um seine Breite entweder zu halten oder wiederherzustellen! Sorge dafür, dass alle Bogu-Teile an einem gut belüfteten, schattigen Platz trocknen können. Besonders in den heißen Sommermonaten oder Zeiten hoher Luftfeuchtigkeit sollten vor allem die Kote gut trocknen können und auf keinen Fall in der Bougutasche liegen bleiben.

Vorsicht: Leder, dass zum Trocknen in die Sonne gelegt wird, kann schnell brüchig werden und reißen, Indigo gefärbte Baumwolle bleicht schnell aus!

Weitere nützliche Informationen rund um Kendo findest auf meiner Seite [www.kendo24.com](http://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](mailto:info@kendo24.com)  
Web: [www.kendo24.com](http://www.kendo24.com)

©2009 · Kendo24



**KENDO 24**