



### Wer kann Naginata ausüben?

Naginata kann von Männern und Frauen jeden Alters ausgeübt werden. Auf Grund der Schwertlängenlänge und der damit verbundenen speziellen Handhabung ist eine gewisse Körpergröße und - reife erforderlich, die in etwa der einer / eines 16. Jährigen entspricht.



### Wo kann ich Naginata lernen?

Regelmäßig startet die SGE Schnupperstunden und Einsteigerkurse in Egelsbach. Kurse für Anfänger finden jeweils samstags statt. Kursbeginn und Ort sowie einmalige Kursgebühren werden rechtzeitig auf unserer Homepage bzw. über die lokale Presse bekannt gegeben. Nach Abschluss kann ein Fortgeschrittenen-Training besucht werden.



### Ansprechpartner



Michael Kammerer  
Tel.: 0163 - 2 36 31 70

Iris Jaron  
Tel.: 06103 - 4 34 72

[naginata@sge-judo.de](mailto:naginata@sge-judo.de)

[www.sge-judo.de](http://www.sge-judo.de) [Naginata]

薙



刀

N  
A  
G  
I

N  
A  
T  
A

## **Was ist Naginata?**

Die Naginata ist eine Nahkampfwaffe aus dem alten Japan. Übersetzt bedeutet es soviel wie Schwertlanze. Sie hat den langen Schaft eines Speeres, jedoch an der Spitze eine gebogene scharfe Klinge, die einem Schwert ähnelt.

Im Sportbereich wird die metallene Klinge durch eine Bambus-Klinge ersetzt, so dass eine Verletzungsgefahr weitgehend ausgeschlossen wird.

## **Wo kommt Naginata her?**

Naginata stammt aus dem Mittelalter Japans, genauer gesagt aus der Zeit der Shogun-Kriege. Damals entdeckte man, dass eine Kombination von Schwert und Lanze im Kampf sehr hilfreich war. Man konnte, wie mit einem Speer die Gegner auf Distanz halten und anstürmende Reiter effizient bekämpfen, ohne auf die tödlichen Schnitte eines Schwertes verzichten zu müssen. Die Kampfkunst wurde zunächst von den Kriegermönchen perfektioniert und weitergegeben. Fest in die Kampfkünste der Samurai integriert, fand Naginata schnell eine weite Verbreitung und ist bis heute ein fester Bestandteil des Budo.

Naginata übt weltweit auf viele Budo-Sportler, auf Grund ihrer Vielseitigkeit, eine große Faszination aus.

## **Historische Japanische Kampfkunst auch in der Moderne erleben?**

Wie schon im historischen Japan, wird Naginata auch heute noch von Meistern (Lehrern) an ihre Schüler weitergegeben. Die Tradition der frühen Kampfkunstschulen ist in Lern- und Lehrmethodik weitestgehend erhalten geblieben. Damit sich Naginatakämpfer auch weltweit miteinander messen können, wurde die Ausführung der Kampfkunst Mitte des 20. Jahrhunderts vereinheitlicht. Die Aufnahme in die INF (Welt-Naginata-Bund) ermöglicht es jedem Naginataka seine Fertigkeiten regelmäßig – auch auf internationaler Ebene – zu kontrollieren und korrigieren. Durch Schüler- und Meistergradprüfungen erlangt er die Anerkennung und den Mut sich weiter auf dem Weg des Samurai (Kriegers) zu behaupten.

## **Welche Vorzüge bietet das Training mit der Naginata?**

Wer mit wachem Geist und gesunder Neugier, sowie mit der entsprechenden Disziplin, an das Training heran geht, wird bald feststellen, dass sehr schnell sowohl

die körperliche Fitness verbessert, als auch die Sinne geschärft werden. Der Naginata-Sportler lernt sich zunehmend auf unterschiedliche Gegner und Kampfbedingungen einzustellen. Er erfährt, dass ein Kampf sowohl mit dem Körper als auch dem Geist gewonnen wird.

## **Was bringt Naginata für den Alltag?**

Der Weg des Samurai verleiht dem Kämpfer zunehmend Konzentrationsfähigkeit, Selbstvertrauen und Standfestigkeit in allen Lebenslagen. Da Geist und Körper gleichermaßen gezielt gefordert und gefördert werden, wirkt dies äußerst positiv auf alle Facetten des Alltags.

## **Was benötige ich für Naginata?**

Einsteiger fangen in sportlicher Bekleidung an zu üben. Zu Beginn erhält jeder Schüler Leihweise eine Naginata vom Verein. Mit zunehmender Erfahrung legen sich Naginata-Treibende traditionelle Kampfkleider und eine eigene Schwertlanze zu. Weiter Fortgeschrittene erwerben eine passgenaue Rüstung. Sie ermöglicht es den Kämpfern an offiziellen Turnieren teilzunehmen und verhindert eventuelle Verletzungen. Für das erste Kennen lernen des Naginata-Kampfsports ist jedoch lediglich lockere Sportbekleidung nötig.

