



Kendo: Im Einklang

Das Kendo-Turnier »Mainzer 3W-Pokal« findet am 18. Januar 2020 in der Sporthalle BBS I + III in Mainz Am Judensand statt.

Kendo ist eine Vollkontakt Kampfkunst. Es geht darum, Gelegenheit für einen Angriff zu schaffen und zu erkennen und in einem gezielten Schlag einen Treffer zu landen. Entscheidend für einen gültigen Treffer auf die festgelegten Trefferflächen (Kopf, Unterarme, Brust bzw. Bauch und Kehlkopf) ist, neben der richtigen Trefferfläche, auch eine korrekte Bewegungskoordination sowie die Entschiedenheit des Angriffs und Kontrolle über den Gegner, die ohne Körperspannung und -kontrolle nicht zu erreichen ist. Schnelligkeit und Willensstärke sind wichtiger als Kraft und Statur. Das macht diese Kampfkunst zu einem Sport, der von der Kindheit bis ins Alter angefangen und betrieben werden kann und zudem auch der sportliche Wettkampf mit anderen Kendokas gehört.

| SoS

Mehr Infos: www.psv-mainz.de/de/sportarten/kendo/3w-pokal

[Fechten: Nichts für Waffennarren!](#)