

## Prüfung zum 3. Dan

### Schriftlich:

#### Frage 3: Was ist das Ziel der Iaido Praxis?

Durch regelmäßige Iaido Praxis erlangt man Kontrolle über das Schwert und den Körper, egal wo, egal wann, ob im Sitzen, Stehen oder Laufen.

Darüber hinaus soll man durch das Training lernen einen gesünderen Körper, Charakter und Geist zu entwickeln.

#### Frage 4: Was ist bei der Iaido Praxis zu beachten?

1. Disziplin, Respekt und Höflichkeit.
2. Kleine Details wertschätzen und beachten.
3. Eine korrekte Haltung einnehmen.
4. Atmung und Bewegung sollten im Einklang sein.
5. Aus Sicherheitsgründen den Zustand des Schwertes vor dem Training überprüfen.
6. Bei jeder Form den imaginären Gegner visualisieren.
7. Besonders mit einsgerichtetem Geist trainieren.
- 8: Nur mit voller Aufmerksamkeit von Körper und Geist trainieren.

#### Frage 5: Welche Fähigkeiten und Vorteile bringt die regelmäßige Iaido Praxis mit sich?

1. Man entwickelt die Fähigkeit sich schnell zu entscheiden und nicht aufzugeben, egal was auch kommen mag.
2. Man entwickelt einen größeren geistigen Spielraum, fließende Körperbewegungen und eine gute Haltung.
3. Man entwickelt einen klaren Geist.
4. Man entwickelt einen gesunden Körper.
5. Durch das fleißige und korrekte Üben entwickelt sich tiefe Erkenntnis über Schwert, Wahrheit und Ehre.
6. Iaido Praxis ist unabhängig von Alter und Geschlecht.

### Praktisch:

Maegiri

Kiriage

Yaegaki

Oikaze

Oroshi

Urokogaeshi

Copyright by Gregor Lechner

[www.iaido-freiburg.de](http://www.iaido-freiburg.de)