

剣道

KENDŌ



PŘÍRUČKA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Hakama – Uvazování

Delší obi obtočíme dvakrát kolem pasu a vzadu uděláme mašli. Zasuneme jazýček vzadu na kříži za obi a usadíme desku koshi-ita. Kratší obi vedeme dopředu, kde je na prostředku do uzlu spojíme se všemi a vytvoříme uzel. Konce Obi zasuneme shora po bocích tak, aby byly schovány a nikde nevyčnívaly.

1



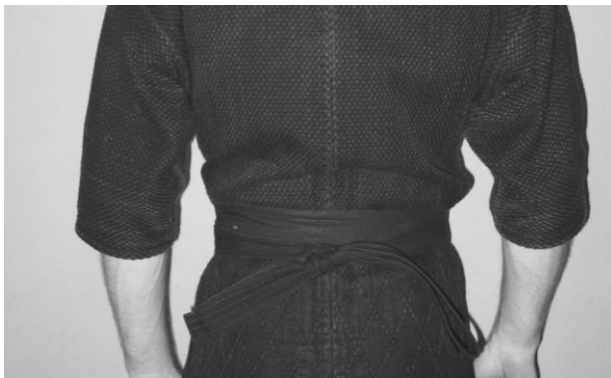
2



3



4



5



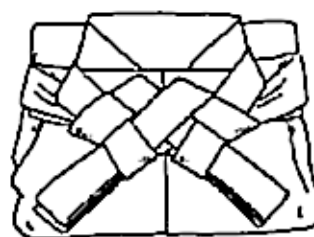
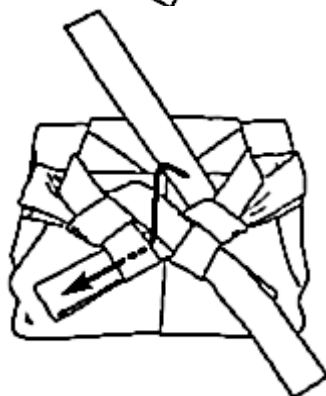
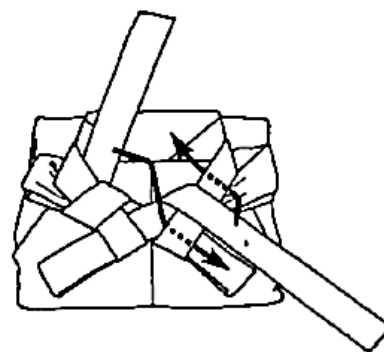
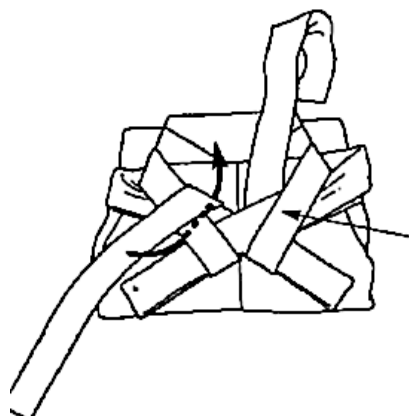
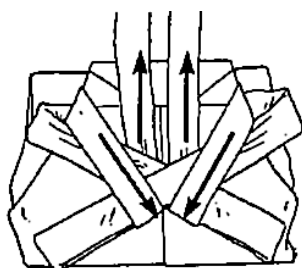
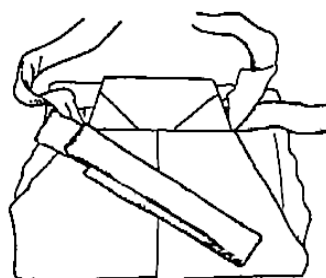
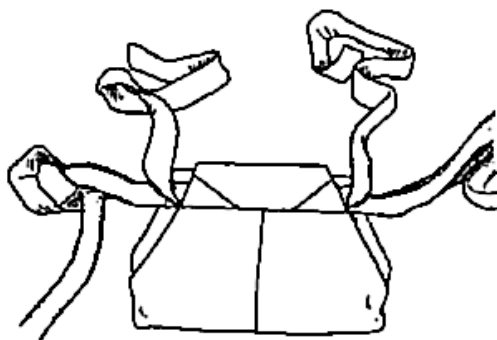
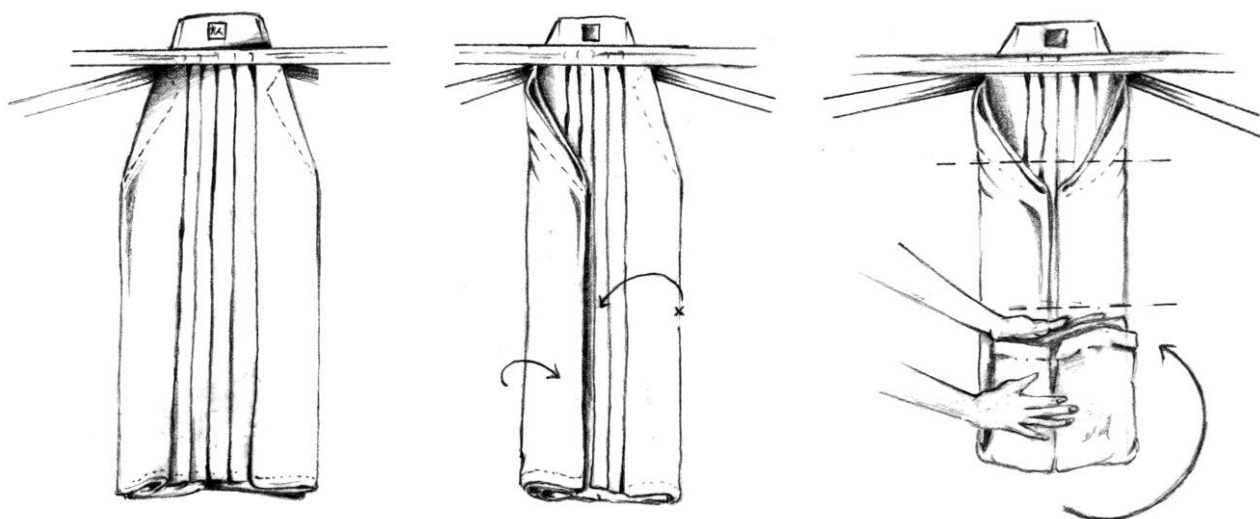
6



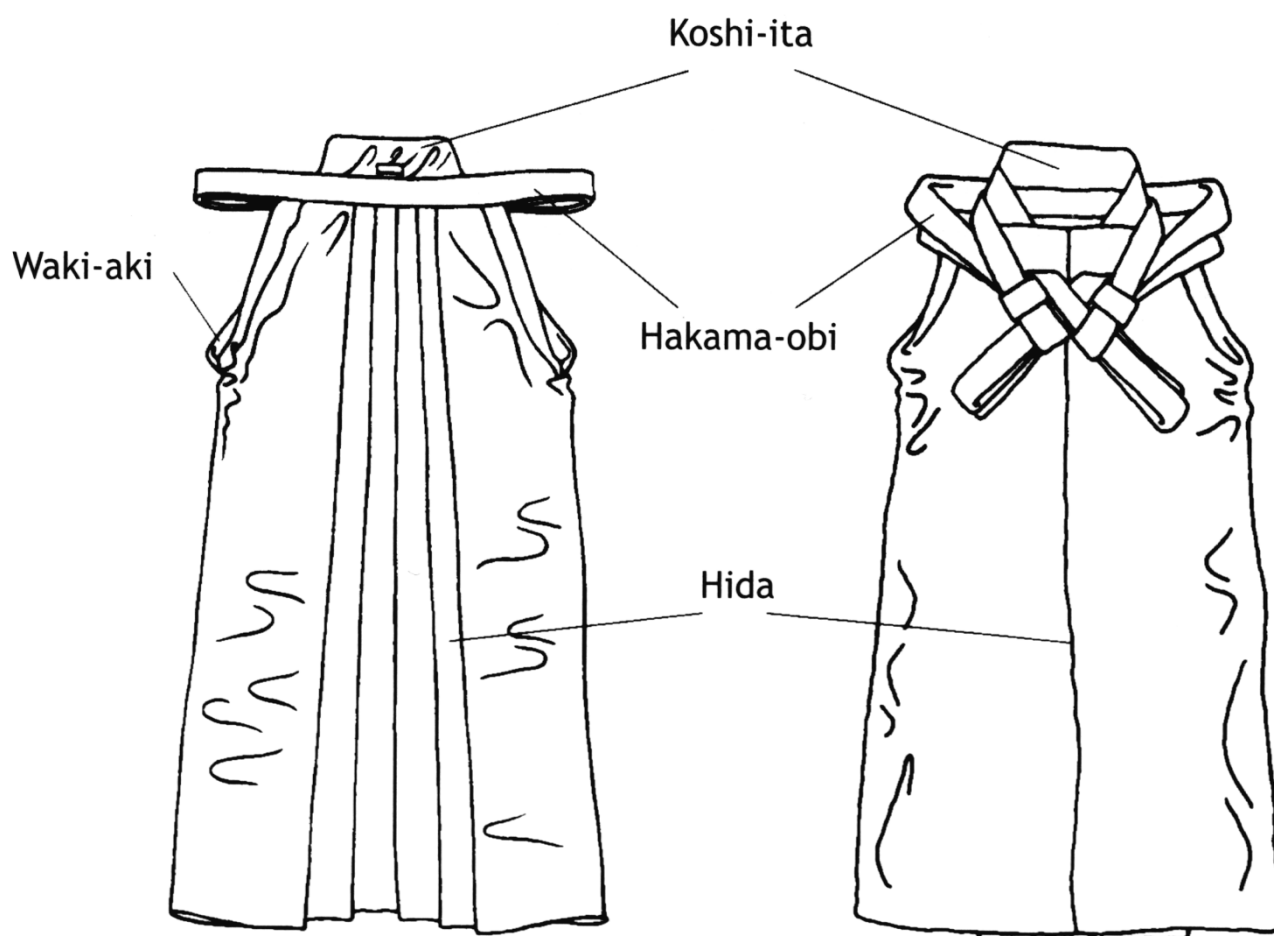
7



Hakama – Skládání



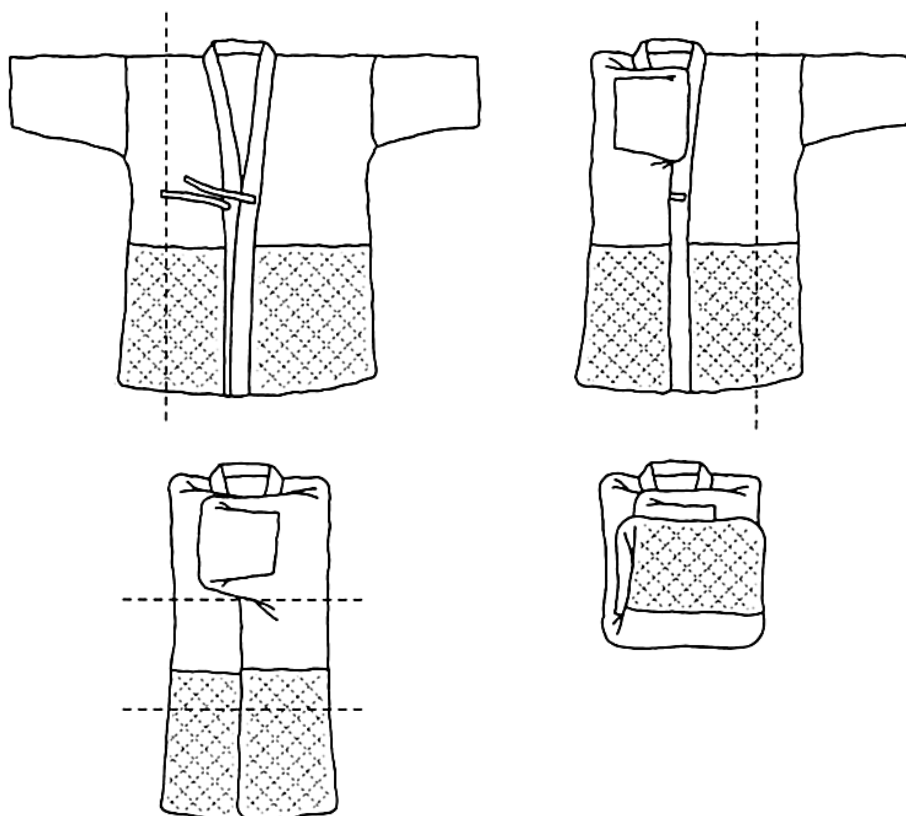
Hakama – Popis částí



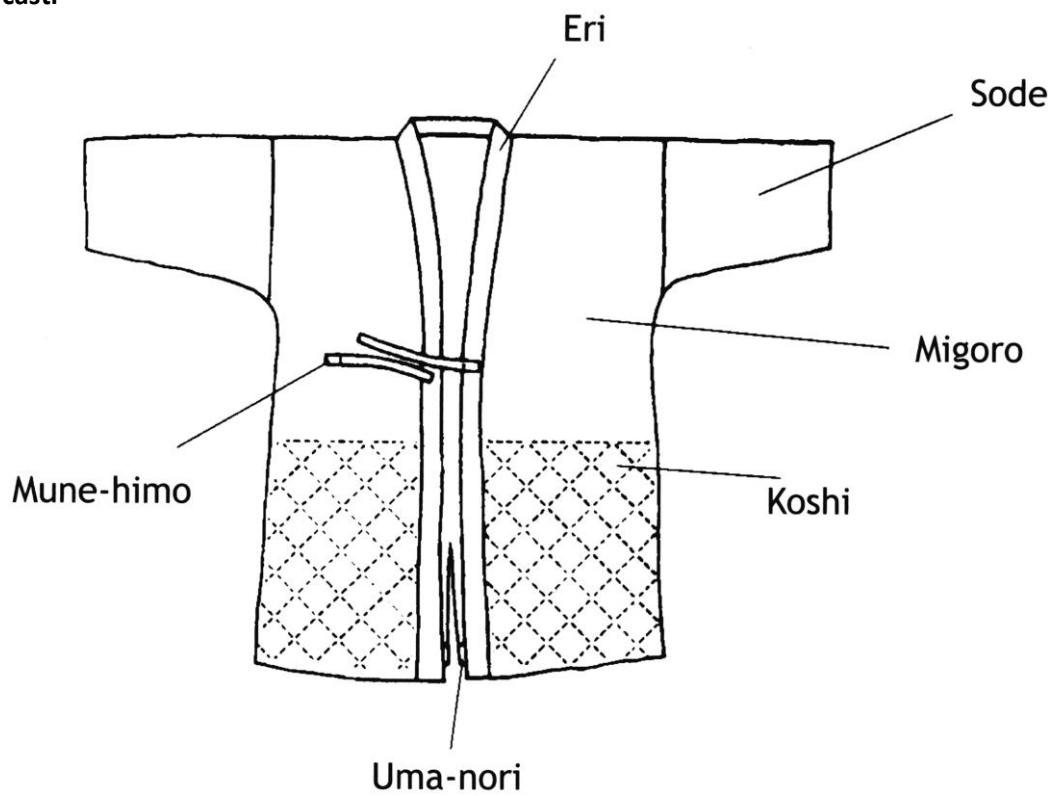
Popis záhybů Hida :

1. Yu / Yuki - chrabrost, statečnost a odvaha
představuje chrabrost a odvahu nositele.
2. Jin - lidskost, charita, shovívavost, soucit, milosrdenství
představuje jak je nositel shovívavý a jak je schopen se rozdávat.
3. Gi - spravedlnost, poctivost (od Giri, což znamená čest)
představuje osobní hodnoty nositele.
To definuje jeho morální postoj, integritu, a závazek k správnému rozhodnutí.
4. Rei - etiketa, zdvořilost (poslušnost),
zastupuje společenské aktivity nositele.
5. Makoto - upřímnost, realita, pravda
představuje důvěryhodnost nositele.
6. Chugi - loajalita, věrnost, oddanost
představuje věrnost svému pánovi, mistrovi a spojenci.
7. Meiyo - čest, důstojnost, prestiž, pověst
představuje čestný stav udělený nositeli.

Gi - Skládání



GI – Popis částí



Jak se udržuje a pere oblečení na kendó ?

Vzhledem k tomu, že oblečení na kendó je nejčastěji barveno přírodním barvivem zvaným indigo, nelze toto oblečení prát v běžné pračce bez toho, aby nedošlo k jeho odbarvení a znehodnocení.

Hakamu nikdy neperte v pračce, ať je jakkoliv kvalitní a šetrná k prádlu. Ani na nízké teploty nepředejdete tomu, aby se hakama či keikogi polámaly a objevily se na nich zlomy a odbarvená místa.

Jak je prát samozřejmě záleží na tom, zda máte k dispozici vanu nebo jen sprchový kout.

Hakama či keikogi se ve vaně perou následovně :

1. vanu napustíte teplou vodou, ve které bez obav udržíte ruku, tedy max 50 stupňů
2. při napouštění do vody přidejte větší množství tekutého mýdla
3. oblečení nerozkládejte, pouze u hakamy rozvažte pásy obi
4. do vany je položte rozložené a dlaněmi či chodidly tlačte ke dnu, přičemž je ždímáte
5. pásy obi u hakamy také proždímejte a snažte se z nich vymačkat vodu
6. nikdy oblečení nezmačkejte a neždímejte krutem, jako hadr po vytírání
7. nechte 15 minut odmáčet, otočte ve vaně naopak a ždímání zopakujte
8. tento proces můžete zopakovat s novou dávkou lázně
9. po praní zavěště nad vanu a sprchujte zvenku, zevnitř, dokud nepoteče jen čistá voda



Hakama se ve sprchovém koutě pere následovně :

1. hakamu zavěště za vnitřní oka do sprchového kouta a zavřete jej
2. keikogi zavěště na plastové ramínko do sprchového kouta a zavřete jej
3. zvenku shora sprchujte teplou vodou, která je vám na ruku příjemná
4. sprchujte zevnitř i zvenku a proces několikrát opakujte

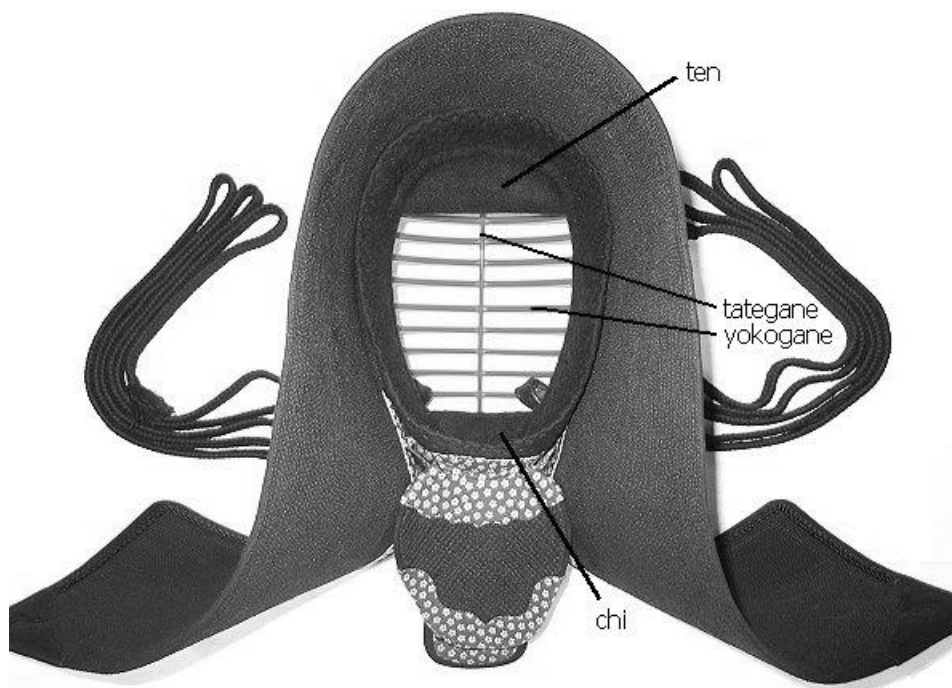
Sušení oblečení je dobré na ramínku, nebo přehozené přes sušák. Nikdy nesusťte na přímém slunci, dojde k silnému vyblednutí barvy.

Hakamu i keikogi můžete případně vyžehlit jakoukoliv žehličkou. Nikdy však nežehlete přímo, ale použijte slabé prostěradlo, které na látku položíte a žehlíte přes něj. Žehlička opět dokáže oblečení poničit vzhledově. Nejčastě se látka začne lesknout a už si nezachovává svůj pěkný vzhled jako původě.

Oblečení na kendó není módní doplněk, který musí nutně vonět aviváží. Důležité je udržovat jej nezmačkané a zbavené soli z potu po tréninku. Po každém tréninku je třeba jej pečlivě složit. Keikogi perte častěji, hakamu tak jednou za půl roku, nebo dle potřeby častěji.

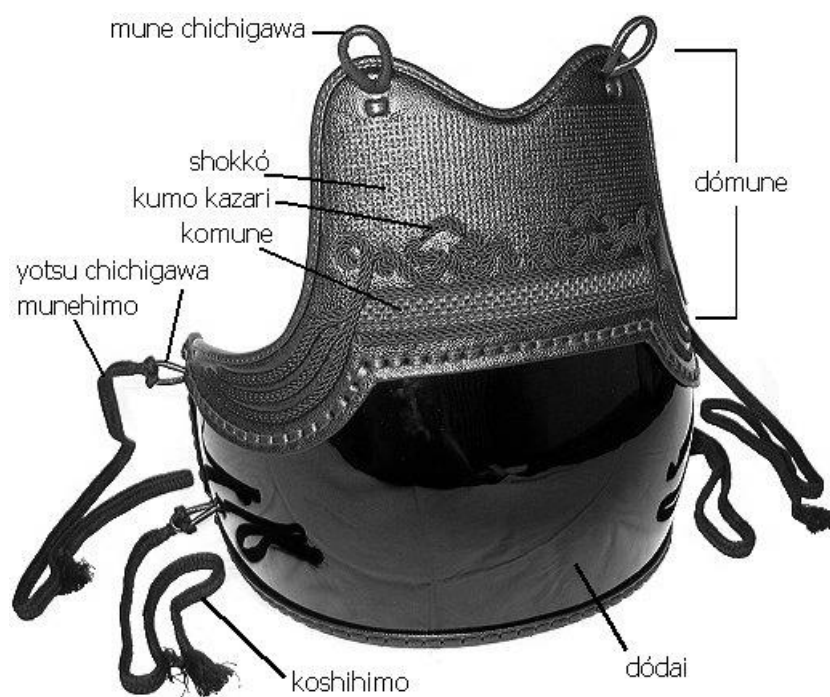
Bōgu – popis

Men



Bōgu – popis

Dó

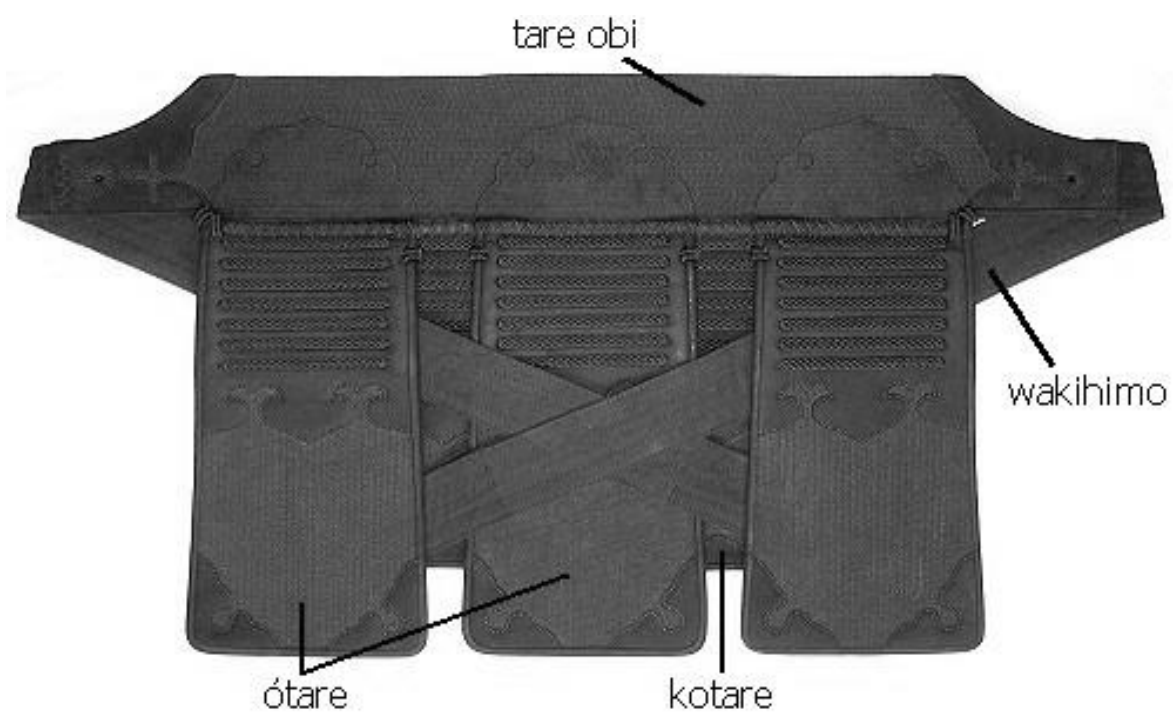


Bōgu – popis

Kote



Tare



Bōgu – skládání

Dó položíme do tare, lícovými stranami na sebe. Delší dó himo křížem obtočíme a zavážeme (obr. 1). Kratší dó himmo obtočíme na bocích a přitáhneme tak tare k dó (obr. 2). Men a kote vložíme do dó (obr. 3).

1



2



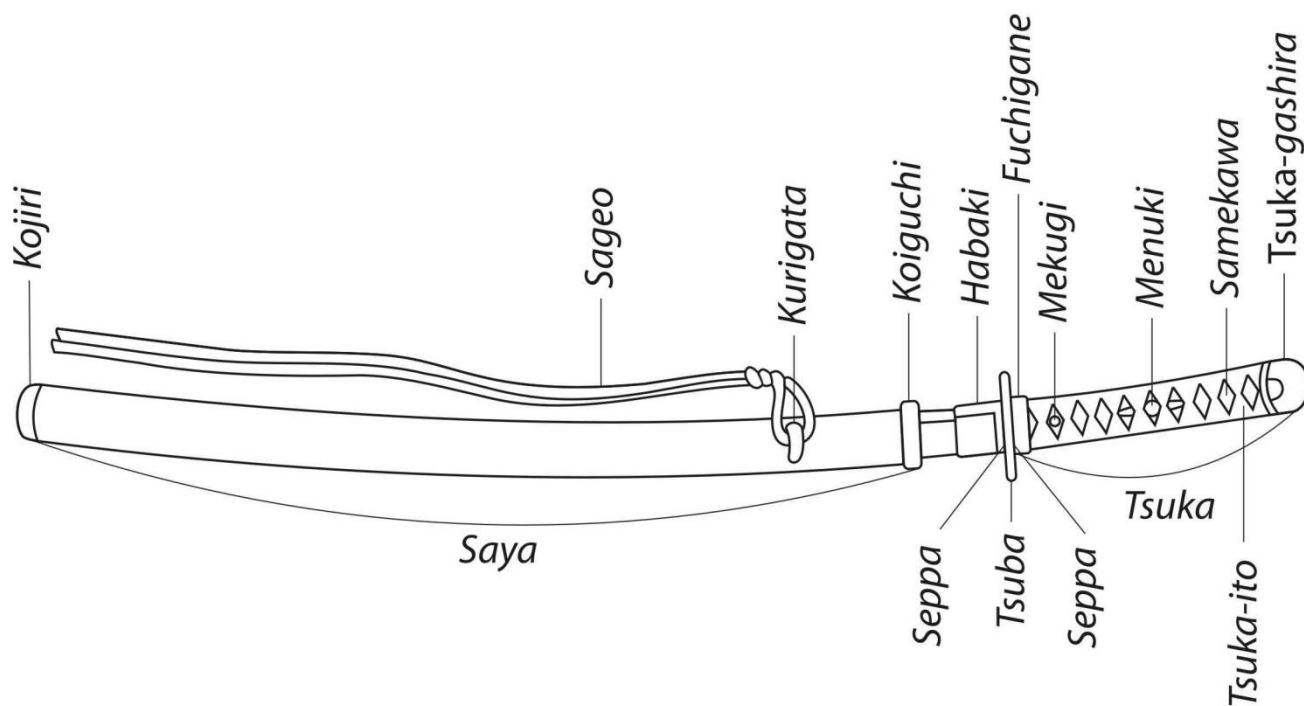
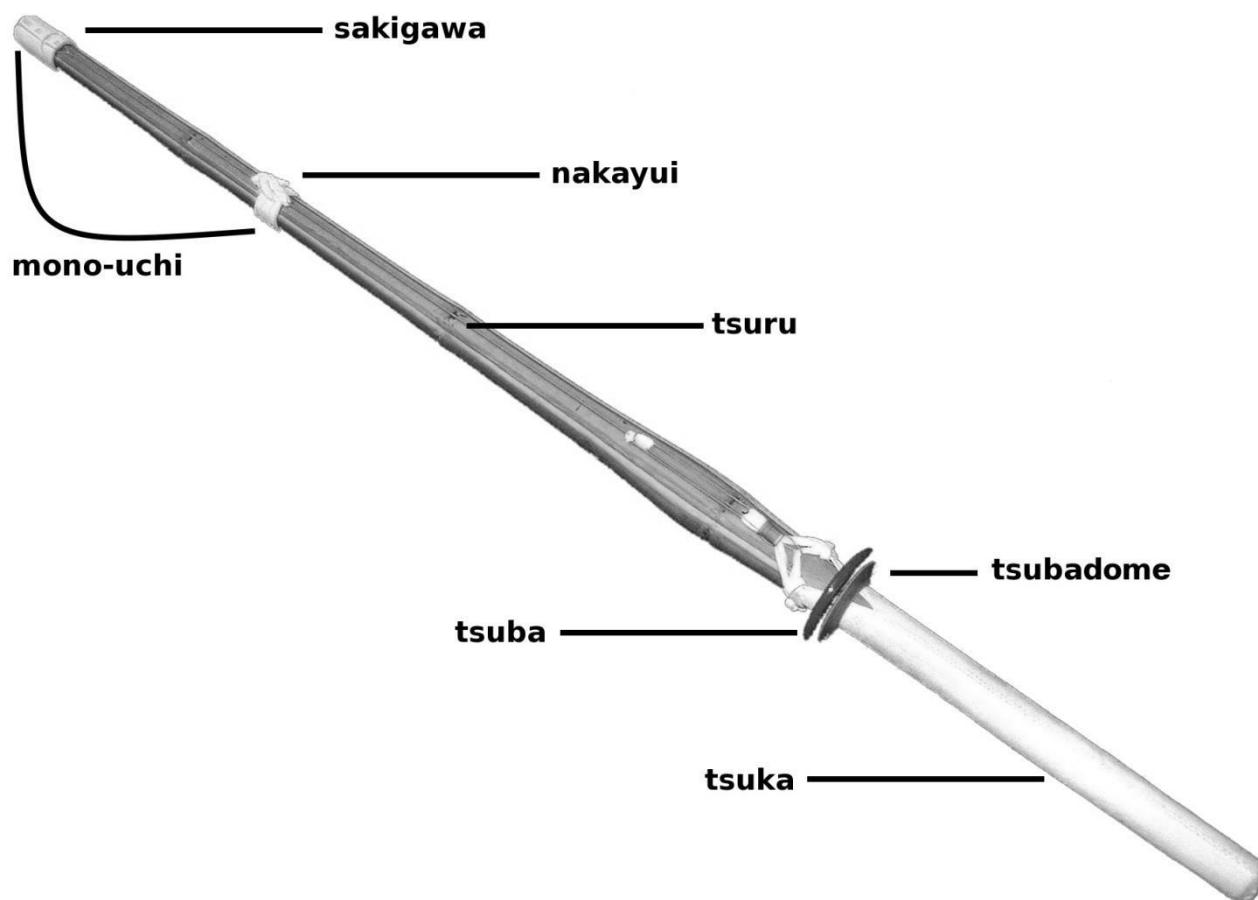
3



4

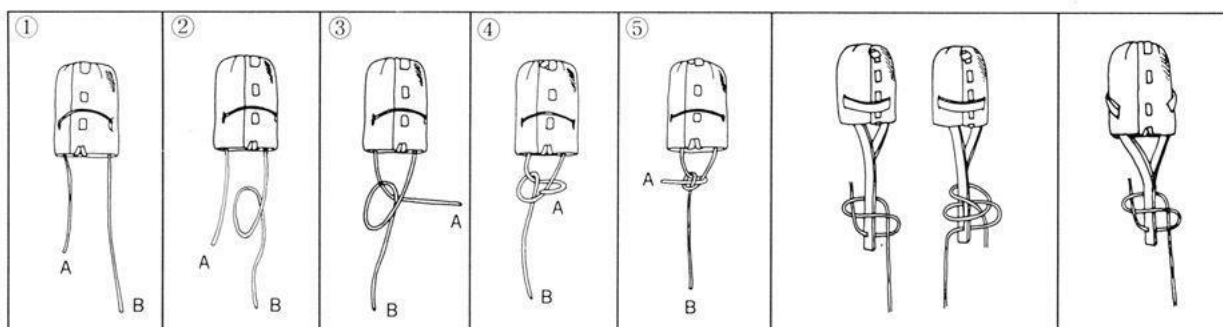


Shinai a meč – Popis částí

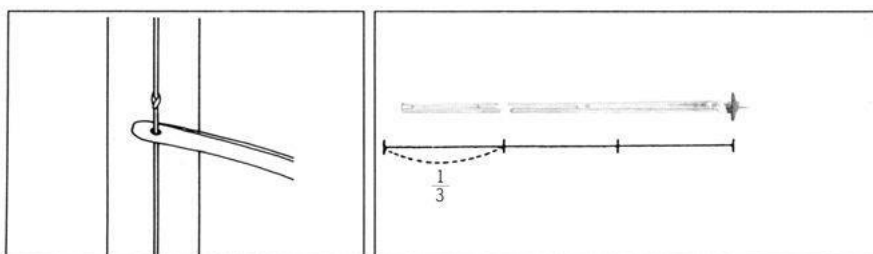
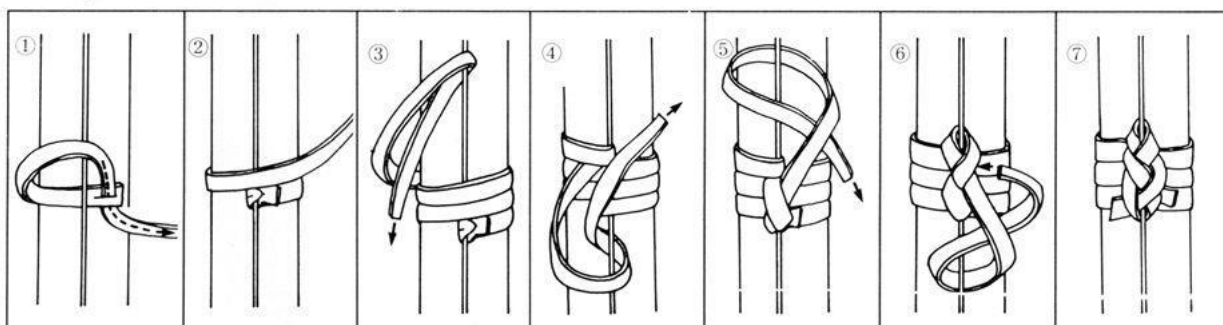


Shinai – Vázání Sakigawa, Nakayui a Tsuru

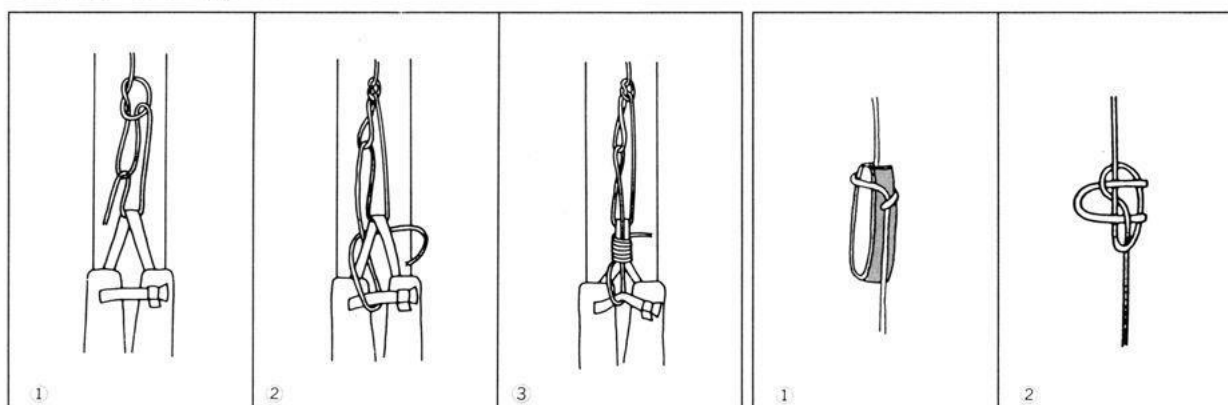
Sakigawa Tsuru



Nakayui



Tsuru Tsukagawa



Jak se starat o bambusový shinai ?



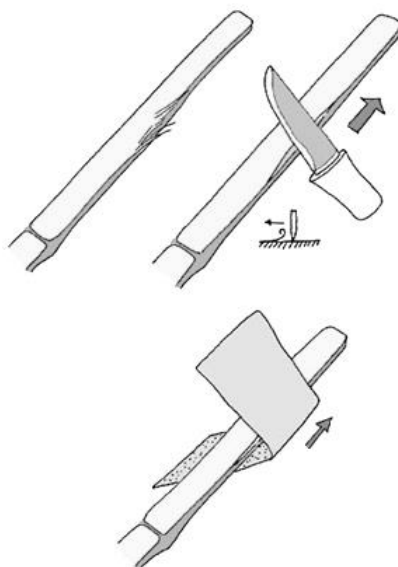
Shinai je potřeba udržovat bez třísek pro bezpečí vlastní i ostatních. V případě, že jsou na shinai třísky, hrozí jejich odlétnutí a zasažení očí nebo jiné zranění na těle. Třísky na podlaze dódó se mohou zabodnout do chodila. Se zlomenou štěpinou se nesmí cvičit vůbec, protože se úplně mění vlastnosti meče a kromě zranění hrozí zlomení dalších štěpin.

Pro opravu štěpin shinaie jej musíte rozebrat.

1. Rozvažte nakayui, poté tsuru na tsukagawa
2. Stáhněte sakigawa a předtím, než vyjmete štěpiny z tsukagawa, pamatujte si jak byly poskládané
 - a. Nejlepší je si na špičku štěpin udělat slabou fixou čárky i-iiii pro opětovné složení
3. Vyjměte štěpiny z tsukagawa. Pokud nemůžete snadno sejmout tsukagawa, použijte gumové rukavice, které jsou běžně dostupné v drogerii.



4. Poškození a praskliny na štěpinách odstraňujte směrem ke špičce štěpiny, nikdy naopak
5. Používejte smirkové plátno, případně řezák
6. Poškozená místa uhlazujte do jejich perfektního stavu
7. Rozložený shinai můžete rovnou nakonzervovat olejem podle dalšího návodu



Shinai je vyrobený z bambusu, což není dřevo, ale travina, která však stejně jako dřevo vysychá a poté může praskat. Proto je potřeba shinai skladovat spíše ve vlhkých a chladnějších prostorách nebo alespoň v místech, kde nedochází k častým změnám vlhkosti a teplot.

Přesto je vhodné shinai pravidelně napouštět olejem a prodloužit tak výrazně jeho životnost.

Jak nakonzervovat a naolejovat shinai ?

Shinai nikdy neolejujte složený, vždy je třeba jej rozebrat do stavu, kdy zůstanou štěpiny v tsukagawa.

Nejvhodnější a nejčistější metodou je olejování v kuchyňském dřezu. K tomu budete potřebovat dva kelímky od 500g jogurtu a normální kuchyňský olej na smažení.

1. Do dřezu postavte prázdný kelímek a do něho postavte shinai, tsuka nahoru
2. Druhým kelímkem s olejem pomalu polévejte jednu štěpinu od rukojeti až dolů olejem
3. Vyhněte se kontaktu oleje s tsukagawa !
4. Snažte se aby olej nestékal jen po vnější straně, ale aby také vtekl dovnitř, mezi štěpiny
5. Otočte shinai k další štěpině a opakujte polévání
6. Olejem nešetřete, ten co steče do kelímku, ve kterém shinai stojí, použijete opět
7. Nechte nějakou dobu odstát, poté kelímky vyměňte a proces opakuje kolikrát uznáte za vhodné
8. Po olejování kelímky ushovejte k příštímu použití, olej nevyhazujte
9. Štěpiny otřete papírovým ubrouskem či kapesníkem od rukojeti ke špičce, opět ne naopak !
10. Shinai musí být povrchově suchý a olej nikde nesmí vytékat
11. Nyní shinai zkompletujte a můžete na trénink ☺

Pokud vlastníte více shinaiů a máte možnost, kde může stát shinai v oleji delší dobu pak toho využijte.

Nejlepší je vyrobit si vodotěsnou trubku, kterou naplníte olejem a do které shinaie ponoříte až skoro po tsukagawa, nebo tam ponoříte úplně holé štěpiny. Výrobu trubky můžete obejít například použitím starého silničního patníku, který není dřevý a olej z něj nevyteče.



Zásahová místa – Datotsubui

shómen



hidari sayú men



migi sayú men



migi kote



hidari dó



migi dó



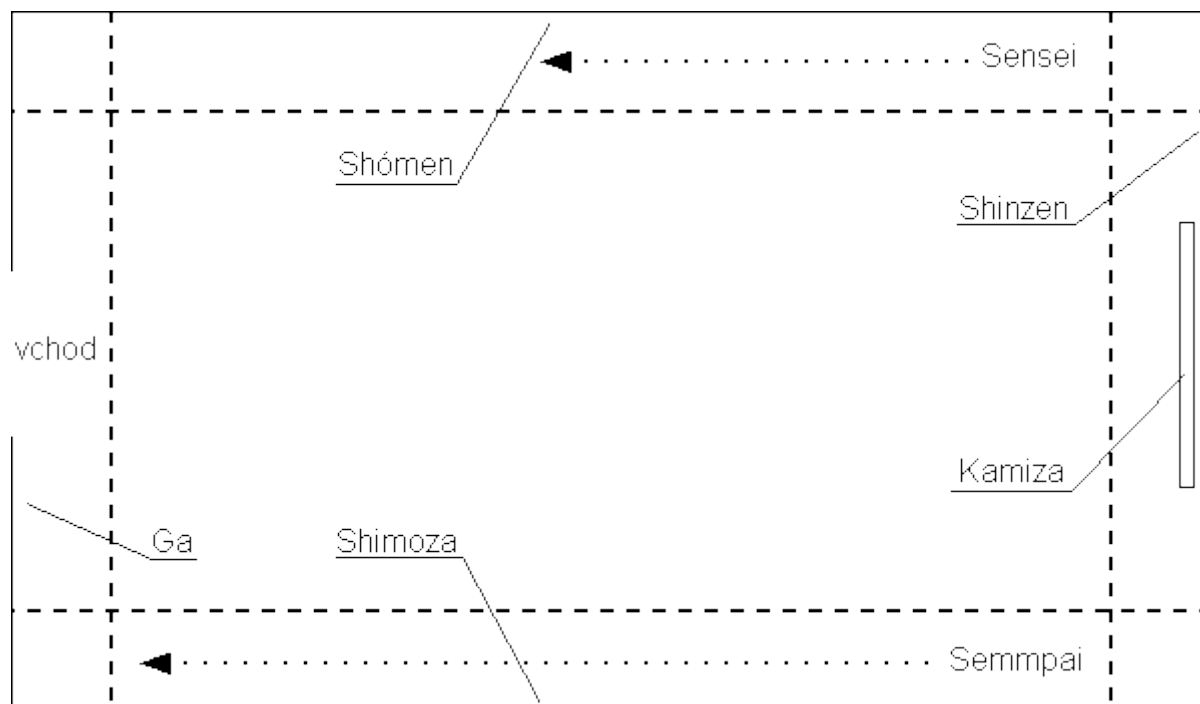
hidari kote



tsuki



Dōjō



Základní pravidla pro pohyb v Dōjō během praktikování i mimo něj

1. Do Dōjō vcházejte bosí, bez čepic a břemen, stejně tak jej opouštějte.
2. V Dōjō se chovejte pokorně a tiše, neopírejte se o stěnu s Kamiza a nestavte se k ní zády.
3. Zbraně odkládejte na předem určené místo, ostřím ke stěně a Kissaki od Kamiza.
4. Před praktikováním zkontrolujte meč (kolík Mekugi atd.) abyste nijak neohrozili ostatní.
5. Chcete-li praktikovat se Shinkenem, oznamte toto vždy nejdříve učiteli.
6. Netaste meč a nepraktikujte při výkladu učitele.
7. Neustále kontrolujte své okolí a hlídejte si bezpečnou vzdálenost od ostatních.
8. Během praktikování se tázejte výhradně formou zvednutí ruky a čekejte na výzvu.



Kde koupit vybavení na kendó ?

Kde objednat oblečení *hakama* a *keikogi* ?

Děti : http://kendoart.pl/category.php?id_category=17&id_lang=1

Dospělí : <http://www.alljapanbudogu.com/kendo-wear/>

Kde objednat bambusový meč *shinai* ?

Děti i dospělí :

<https://www.ninecircles.co.uk/Search.aspx?ProductListing=shinai&ProductSearchBox=shinai>

Kde objednat dřevěný meč *bokken* ?

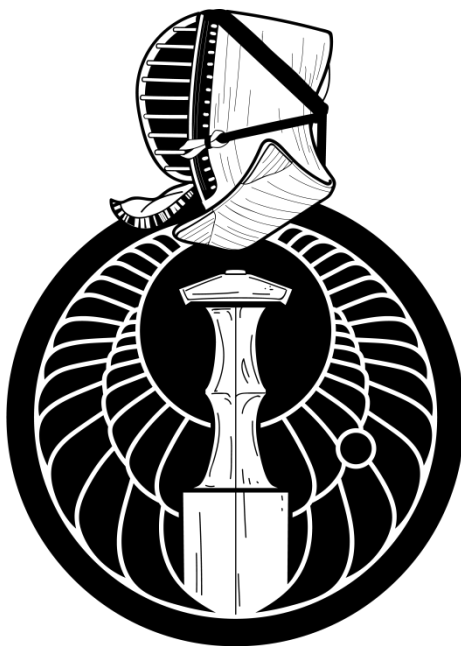
Děti i dospělí :

https://www.ninecircles.co.uk/Wooden_Weapons_Shinai/Bokken/Standard_Bokken.aspx

Kde objednat zbroj *bógu* ?

S koupí *bógu* se obraťte na svého učitele. Pomůže Vám koupi zprostředkovat.





KUSANAGI KAI

Vlastní korektury a doplnění Jiří Vlasatý.
Učebnice slouží výhradně pro potřeby klubu Kusanagi kai
www.kusanagi.cz