



Praktische informatie over “leer zwaardvechten als een samoerai”

Informatie voor de beginners

Wat betekent ‘kendo’?

Kendo is een Japanse sport en het betekent; ‘de weg (do) van het zwaard (ken)’! Maar ja, wat betekent dat dan weer?

‘De weg van het zwaard’ betekent; dat je op een soort ontdekkingsreis gaat om te leren zwaard vechten. Het is eigenlijk een reis die nooit hoeft op te houden. Je begint natuurlijk met de makkelijke zwaardtechnieken en ze worden steeds moeilijker. Maar ja, dat is niet het enige wat je nodig hebt om een zwaardgevecht te overleven. Je leert om goed te kijken, ook om niet bang te zijn, vertrouwen te hebben in wat je zelf kunt. Je leert jezelf en anderen te respecteren.

Oh ja, je leert ook nog wat Japans.

Als je dat allemaal kunt, dan zou je zomaar een echte samoerai kunnen worden.

Wat is belangrijk om te weten

Etiquette (regels) waren bij de samoerais erg belangrijk. Stel je voor dat je vroeger als samoerai met je katana (zwaard) rondliep en dan per ongeluk tegen iemand aanbotste, of nog erger dat je een verkeerde opmerking maakte. Vaak was dit reden genoeg om een duel op leven het dood uit te vechten. Om te voorkomen dat dit vaak gebeurde hebben ze regels afgesproken (etiquette) waar iedereen zich aan houdt. Deze regels hebben wij in de dojo ook. Het Japanse woord daarvoor is ‘Reiho’.



Foto: 1 Jonge kendoka in seiza

De belangrijkste regels in de dojo zijn deze:

- Op tijd komen
- Als je de dojo (gymzaal) binnenkomt dan doe je dat op blote voeten. Of met sokken.
- Dan stap je over de drempel heen naar binnen en maak je een buiging naar de kamidana (altaar). Je groet daarmee de ruimte waarin jij gaat sporten en je zegt in je hoofd tegen jezelf dat je tijdens de training je uiterste best gaat doen.
- In de dojo respecteer je iedereen die aanwezig is.
- Zodra je in de dojo bent, dan zorg je ervoor dat je je spullen klaar maakt voor de training. Shinai (bamboe zwaard) klaarleggen of pakken en later, als je een eigen bogu (harnas) hebt trekt je hiervan de ‘tare’ en de ‘do’ aan en leg je de ‘kote’ en ‘men’ klaar langs de rand van de gymzaal.
- De rest van de ‘Reiho’ wordt je tijdens de lessen uitgelegd.



Praktische informatie over “leer zwaardvechten als een samoerai”

Belangrijke regels over de shinai (bamboezwaard):

We trainen natuurlijk met een bamboezwaard maar we doen net alsof het een echte katana (scherp zwaard) is. De samoerai geloven namelijk dat je zwaard een deel van jezelf is, net als je arm of je been. En als je er vaak mee traint dat er ook een deel van je ziel in je zwaard gaat wonen. Een zwaard werd gebruikt om je heer te dienen en je eer te redden en dat gebeurde meestal tijdens een veldslag of een duel.

Dus met onze shinai (bamboe zwaard) gaan we ook eervol om. Hoe doe je dat?

- Je leunt nooit op je shinai, en gebruikt hem niet als wandelstok. (bij een echt zwaard zou de punt daar erg bot van worden)
- Zet je een shinai tegen de muur dan doe je dat met de punt naar boven (anders wordt weer de punt bot)
- Als er een shinai op de grond ligt dan stap je daar nooit overheen. Maar je loopt er omheen.

Dit zijn zo een paar regels waar we ons aan houden. De rest leer je vanzelf.

Wat ga je leren in de lessen?

Eerst leer je een paar basistechnieken. Hoe je moet lopen, hoe je de shinai vasthoudt en natuurlijk hoe je met je shinai slaat. En dat is bij kendo allemaal niet makkelijk.

Ook leer je waar je mag slaan. Kendo kent voor de jeugd 3 plekken waar je mag slaan. Uiteraard alleen als deze beschermd in door een bogu (harnas);

- Op je hoofd (men)
- Op je voorste pols (kote)
- Op je zij (do)



En natuurlijk leer je wanneer je een geldig punt krijgt in een gevecht.

En waar je al het trainwerk voor doet. Het gevecht tussen twee kendoka.



Praktische informatie over “leer zwaardvechten als een samoerai”



Foto: 2 kendo wedstrijd tussen 2 jonge kendoka

Hoe zien de lessen eruit?

- We beginnen met Reiho. Dat zijn de etiquette en het groeten.
- Daarna doen we een warming up
- Vervolgens trekken sommigen een bogu (harnas) aan en gaan we kihon oefenen. Kihon is de Japanse naam voor basisoefeningen
- We eindigen alle lessen met een vorm van Keiko (gevecht)
- We sluiten de les af met Reiho.

Wat heb je nodig om te beginnen met Kendo?

Als je met kendo begint dan mag je een lange joggingbroek en een t-shirt aan. We trainen op blote voeten dus schoenen heb je niet nodig. Een shinai (bamboezwaard) kun je van ons lenen. We hebben ook 4 (bogu) harnassen te leen.

Als je na de introductielessen door wilt gaan met kendo dan heb je eerst een eigen shinai nodig en een kendogi (kendojasje) en hakama (broekrok). Als je het na een tijdje nog steeds leuk vindt dan wordt het tijd om een bogu (harnas) te kopen.



Praktische informatie over “leer zwaardvechten als een samoerai”

Informatie voor ouders

Kendo is de Japanse variant van het Europese schermen. Ontstaan vanuit de bushido, de samoerai traditie. Kendo is een Budo sport waarbij Bu = oorlog of vecht en Do = het pad of de weg. Het moderne budo kent geen andere tegenstander dan je eigen ego. Het hogere doel is dan ook het verslaan van je eigen ego. De FIK (de wereldwijde overkoepelende kendo bond) omschrijft het doel van kendo als volgt: Het disciplineren van het karakter door het toepassen van de principes van het zwaard. Meer informatie hierover vind je op deze pagina: <https://www.kendo-fik.org/english-page/english-page2/concept-of-Kendo.htm>

Kendo wordt in Japan door ongeveer 5 miljoen personen beoefend en is in Japan de grootste budo sport. Groter dan Judo.

De Lessen:

De lessen hebben een serieus en een speels karakter.

Het serieuze deel zijn voornamelijk de reiho (de etiquette), deze vormen een weerspiegeling van de normen en waarden die we in de dojo hanteren en voor een groot deel overeenkomen met de normen en waarden in het dagelijks leven.

Het speelse karakter komt naar voren in de oefeningen die we doen. De warming up gebeurt in een spelvorm en tijdens de training proberen we voldoende variatie aan te brengen in de oefeningen zodat het voor de kinderen interessant blijft.

We eindigen weer in een spelvorm namelijk een vorm van Keiko (gevecht).

Kendo gevaarlijk?

Kendo is een sport waar erg weinig blessures in voorkomen. Hoewel het er erg fysiek en soms agressief uitziet is kendo een sport waarbij veel volgens vaste regels gaat. Vaste manier van slaan in combinatie met lichaamsbeweging, etc. Er is weinig fysiek contact behalve met de shinai. De shinai mag alleen voorgeschreven doelen raken. Elk van deze doelen (hoofd, pols en zij) is goed beschermd. Een blauwe plek is natuurlijk altijd mogelijk.





Praktische informatie over “leer zwaardvechten als een samoerai”

Er is binnen het kendo geen ruimte voor verkeerde agressie. De Reiho (etiquette) zorgt ervoor dat er wederzijds respect is tussen de kendoka en de leraren. Mocht blijken dat het wederzijds respect ontbreekt dan zal meteen ingegrepen worden.

Wat heeft mijn kind in het dagelijks leven aan Kendo?

Zoals eerder vermeld is het principe van kendo: Het disciplineren van het karakter door het toepassen van de principes van het zwaard.

- Ze ontwikkelen zelfvertrouwen. Immers als je zelf niet overtuigd bent van een aanval die je doet dan zal je tegenstander dat ook niet zijn.
- Ze leren hun eigen ego/karakter kennen. De sterke en zwakke kanten, en hier mee om te gaan. Immers angst, overmoedig zijn zijn immers slechte raadgevers in een gevecht.
- Ze leren normen en waarden. Kendo beoefenen gebeurt onder wederzijds respect.
- Ze leren observeren. Kijken naar je tegenstander en bepalen wat een goed moment voor een aanval is cruciaal voor goed kendo.

Je kunt Kendo niet gebruiken als een zelfverdediging in het dagelijks leven. Wel wordt je door bovengenoemde punten weerbaarder.

Locatie:

De training vindt plaats in onze dojo:

Gymzaal Spinetpad
Spinetpad 10
3822 DT Amersfoort



Foto: 3 Men aanval op het hoofd van de sensei (aanval op het hoofd)