

KÖNNYEN ÉRTHETŐ
TANÁCSOK KENDÓ
VIZSGÁHOZ

1. kyutól 5. danig



Koda Kunihide (kyoshi 8. dan) sensei könyve alapján

A KENDŐ FELSZERELÉS VISELÉSÉNEK FONTOS PONTJAI



a gi nyaka
legyen szorosan
összehúzva

A felszerelés viselésének szabályai

[前]

a do himo
csomói legyenek
szimmetrikusak

a do álljon egyenesen
és megfelelő
magasságban

a hakama alján
ne legyenek szaka-
dások vagy lyukak



A felszerelés viselésének szabályai

[後ろ]



a *gi* ujja takarja el a könyököt

a *hakama* merev része (*koshi ita*) legyen a *tare himo* felett



a *do himo* masnijai álljanak vízszintesen és egyenlő hosszán

1章

実技審査を受ける
正しい着装

A felszerelés viselésének szabályai

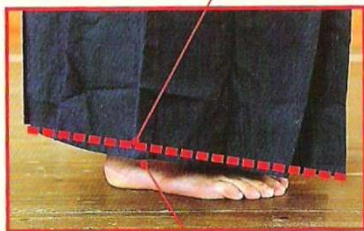
[横]

a *gi* nyakrészének hátulja
szorosan illeszkedjen a nyakhoz

a *gi* hátán ne legyenek gyűrődések
vagy redők

Ne legyenek szakadások
vagy lyukak a *gi* ujján

a *hakama* alsó része hátulról
előre felé lejtson



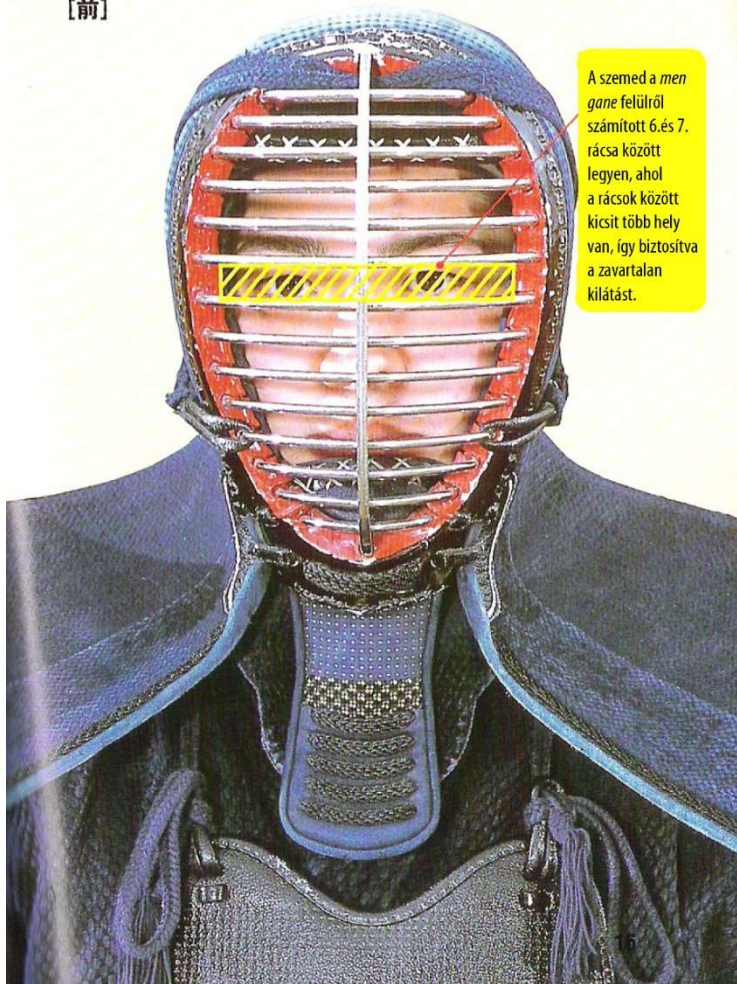
a *hakama* legyen elég
hosszú, hogy eltakarja
a bokát



Hogyan viseld a men-t

[前]

A szemed a *men gane* felülről számított 6. és 7. rácsa között legyen, ahol a rácsok között kicsit több hely van, így biztosítva a zavartalan kilátást.



1章

実技審査を受ける
正しい着装

Mindkét *men himo*
álljon párhuzamosan
egymás mellett,
és ne legyen meg-
csavarodva

A *men himo* csomója
szemmagasságban legyen

【横】



【後ろ】



A *men himo*-k
legyen azonos hosszan
megkötve

A megkötött *men himo*
ne legyen hosszabb,
mint 40 cm



A dó túl magasan helyezkedik el

■ 審査でよく見る悪い例



× a koshi ita nem a tare himo felett van, a gi kilóg hátra felé és a do himo masnija függőleges





1. KYU / 1. DAN

2. Képes vagy **hangos kiai-t** (*kakegoe*, kiáltást) hallatni?
3. Képes vagy a **helyes chudan no kamae** (középső alaptartás) fenntartására?
4. Képes vagy **helyes kirikaeshit** végezni *kakarite* (vágást végző fél) és *motodachi* (fogadó fél) szerepében egyaránt?
5. Képes vagy **agresszív támadás** végrehajtására *issoku itto no ma-ai* (egy lépés – egy vágás) távolságból?
6. Képes vagy helyes **men uchi, kote-men**, vagy egyéb **nidan** (kétszeres) **waza** bemutatására?
7. Képes vagy egy **datotsu** (vágás vagy szúrás) lehetőség felismerésére?

1. KYU / 1. DAN

2. Képes vagy **hangos *kiai-t*** (*kakegoe*¹, kiáltást) hallatni?

Kiai szinted megemelése érdekében fontos, hogy olyan hangos kiáltást hallass, amilyent csak tudsz. Figyelj arra, hogy a hangod ne a torkodból induljon ki, hanem az alhasadból (*hara*) származzon. Közben pedig ne feledkezz meg a helyes testtartásról sem.

A *kakegoe* kiáltás nem egy elnyújtott „*Meeen*”, hanem sokkal inkább egy gyors „*Mennn!*” legyen, melyet egy levegővel végzel el. A mély lélegzet előnye, hogy vágás közben karjaid gyorsabban tudod mozdítani és élesebb, gyorsabb találatot tudsz végrehajtani.

3. Képes vagy a **helyes *chudan no kamae*** (középső alaptartás) fenntartására?

A helyes *chudan no kamae* tartás a kendő egyik legalapvetőbb része. A következőkre célszerű figyelmet fordítani a vizsga közben:

¹ Az egyik útja annak, hogy kifejezzük életerőnket és az ellenfélre irányítsuk, a *kakegoe*. Ugyanakkor a *kakegoe* önmagában információt szolgáltat az ellenfélnek lelkiállapotunkat illetően, amit aztán az a saját hasznára fordíthat.

A kezdő könnyen összekeverheti a *kakegoet* és a *kiait*. Remélem, ez a leírás segít megérteni a különbséget. A *kiai* nem csak a *kakegoe* által nyilvánul meg, emiatt a néma *kiai* fontosságát is meg kell érteni.

Azt mondják, el kell jutnunk „a hangostól a hangtalanig”. Nagyon régi tanítás, hogy amint technikailag és lelkiileg előrehaladunk, a hangos *kiai* helyett egyre inkább a hangtalanit kell előnyben részesítenünk. Erről persze csak akkor lehet szó, ha a tudásunk és szellemünk megérett rá. Általános esetben hosszú és erős *kakegoet* használjunk. Hogy ezt elérjük, keményen kell edzenünk. A kendő *kakegoe*nak az oroslán üvöltését kell felidéznie és olyan erősnek kell lennie, hogy megrázkódtassa az ellenfelet. (Noma Hisashi: Kendo Tokuhon)

- ha egy képzeletbeli vonallal meghosszabbítod a *shinaiodat* a *kensenen* keresztül, ez a vonal az ellenfeled szeme közé mutasson.
- egyik karod se tartsd mereven
- a bal öklöd tartsd a köldököd előtt. A hüvelykujjad első perce úgy álljon, hogy a köldök felé mutasson, ami azt eredményezi, hogy a bal öklöd kis mértékben balra csúszik.
- a bal lábad ne legyen behajlítva
- húzd ki magad, lazítsd el a vállaid és feszítsd be az alhasad

4. Képes vagy **helyes kirikaeshit** végezni *kakarite* (vágást végző fél) és *motodachi* (fogadó fél) szerepében egyaránt?

A *kirikaeshi* gyakorlat számos kulcsfontosságú mozgást tartalmaz. Gyakorlás közben figyel oda, hogyan csavarod a csuklódát (*tekubi no kaeshi*), hogyan alkalmazod a *tenouchit*, hogyan nyered vissza az egyensúlyodat a vágások után, valamint figyelj oda a lábmunkádra, hogy helyes, erős *kirikaeshit* tudj végezni. Amikor *motodachi* leszel, fogadd helyesen a vágásokat, mindig a megfelelő mozdulatokkal.

5. Képes vagy **agresszív támadás** kivitelezésére *issoku itto no ma-ai*² (egy lépés – egy vágás) távolságból?

Az *issoku itto no ma-ai* az a távolság, ahonnan akár te, akár ellenfeled egy lépés megtételével el tudja érni a célját. Ezért nagyon fontos, hogy jelentős agresszív érzelmi töltettel rendelkezünk, mielőtt belépünk ebbe a távolságba. Továbbá, ha egyszer belépés *issoku itto no ma-aiba*, akkor vagy kezdeményezel vagy vágsz, ahogyan az ellenfeled megmozdul, de az a fontos, hogy mindenképp úgy

² **Issoku itto no ma-ai:** A vívó és ellenfelének távolsága kendő mérkőzések, valamint gyakorlás során. E távolság lehetővé teszi a vívó számára, hogy egy előrelépés megtételével elérje ellenfelét, illetve egy hátralépéssel elkerülje annak támadását. A kendő alapvető fontosságú távolsága. (Angol-Magyar Kendő Szótár)

tedd ezt, hogy alkalmazd a *sent*.³ Vágj azonnal, amint lehetőséget látsz a támadásra és mindig légy agresszív.

6. Képes vagy helyes *men uchi*, *kote-men*, vagy egyéb *nidan* (kétszeres) *waza* bemutatására?

Nagyon fontos, hogy a testtartásod ne törjön meg sem a *men* vágás előtt, sem pedig utána. Különösképpen ne hagyd a csípődöt magad mögött vágás közben. *Shodan* és *Ikkyu* szinten a *menuchi* (*men* vágás) legyen egy egyenes, alapmozgással elvégzett vágás. Továbbá, légy agresszív, miközben bármilyen *menuchin* alapuló technikát (pl. *kote-men*, *men-men*, vagy más *nidan wazát*) mutatsz be. Ne tervezz előre *nidan wazát* a mozgás elkezdése előtt, hanem sokkal inkább használd fel az első támadásod lendületét (amennyiben sikertelen), hogy folytasd a támadást.

Tanácsok:

- ha kinyújtod a gerincedet *men* vágás közben, a csípőd természetesen előre fog mozdulni
- használd a tested alsó részét, hogy mélyen előre törj *men* vágás közben
- gyakori hiba: csak a felső test használata vágáskor

³ Amilyen fontos a győzelem érdekében megragadni a kezdeményezést a *shōgiban*, vagy a *goban*, épp olyan fontos a *kendōban* is. Folyamatosan törekednünk kell rá. Akinél a kezdeményezés van, legyőzi ellenfelét, jelesül a *sen* megszerzése, vagy annak az ellenféltől való elvétele jelenti a különbséget a győzelem és a vereség között. *sen*: általános jelentése: előtt, előbb. Ezen felül, valamely éles, hegyes dolog tetejét is ezzel a szóval jelölik. A harcművészetekben a *sen* általában azt a harci módszert, stratégiát jelenti, amikor én indítom el a támadást, még mielőtt az ellenfelem megtenné. (*Noma Hisashi: Kendo Tokuhon*)

- ha gyorsan zárod a bal lábad *kote* vágáskor, a testtartásod természetes marad
- hiba: ha lefelé nézel *kote* vágáskor, a testtartásod megtörik
- *kote* vágás után vágj *men*-t, anélkül, hogy megtörnéd a testtartásod
- alkalmazd *renzoku wazát* (többszörös vágáson alapuló technika) agresszíven

7. Képes vagy egy *datotsu* (vágás vagy szúrás) lehetőség felismerésére?

Vizsga alkalmával, amikor szembe kerülsz az ellenfeleddel, ne indíts véletlenszerű vágásokat. Ellenkezőleg, hozz létre egy gyenge pontot (*suki*), miközben az ellenfeled mozgására figyelsz és a *suki* létrejöttének rövid pillanatában vágj.

Végezd el a támadást, amikor:

- az ellenfeled *to-ma*ból *uchi-ma*⁴ (vágó távolságba) lép be,
- amikor az ellenfeled hátra lép
- amikor az ellenfeled háritani próbálja a támadásod stb.

Támadj *ment*, amikor az ellenfeled megpróbálja védeni a *kotéj*át, és támadj *kotéra*, amikor a *menjét* igyekszik védeni.

A vágás végrehajtása a nyitás (*suki*) létrejöttének pillanatában, miközben folyamatosan figyeled az ellenfél mozgását, a helyes támadási alkalom elsajátításának egyik alapja.

⁴ *uchi-ma*: A vívó számára optimális távolság és helyzet, ahonnan sikeres vágást tud végrehajtani az ellenfélén. (Japán-Angol Kendó Szótár)



2. DAN

1. Vágásaid összetevői (sebesség, technikai tudás, pontosság) **meghaladják-e a shodan szintet?**
2. Mozgásod folyékonyabb-e, és **kevesebb felesleges vágást** indítasz?
3. A hátad alsó része / **csípőd (koshi) stabil-e?**
4. Az ellenféllel való együttes akciók során képes vagy-e bemutatni az „**uchi ai tsunagi**”-t?
5. Képes vagy **kellő magabiztossággal** alkalmazni **shikake waza**-t?

2. DAN

1. Vágásaid összetevői (sebesség, technikai tudás, pontosság) **meghaladják-e a shodan szintet?**

A vágásod minőségi elemei (sebesség, pontosság, *tenouchi*), valamint a képességed, hogy felismerj egy helyes alkalmat a vágásra, együttesen teszik lehetővé, hogy maga a vágásod minősége meghaladja a 1.danos szintet. A *tenouchit* úgy valósíthatod meg, ha könnyedén fogod a *shinait* és a vágás pillanatában mindkét kezeddal egyszerre fejtesz ki erőt.

Jó vágást nem lehet úgy véghez vinni, ha a kezeiddel akarsz vágni, ugyanis ekkor a karjaid és az egész felső tested be fog feszülni, merev lesz. Épp ellenkezőleg, használd a lábad és a csípődet és képzelj el, hogy a vágást az alsó testeddel végzed el. Így sem a felső tested, sem a karjaid nem lesznek merevek és a vágásaid gyorsá és gördülékennyé válnak.

2. Mozgásod folyékonyabb-e és **kevesebb felesleges vágást** indítasz?

A vizsga során fontos, hogy ne támadj úgy, mintha *kakarigeikoznál*, hanem igyekezz csökkenteni a felesleges vágások számát és arra koncentrálj, hogy a megfelelő alkalommal támadj. Ahogyan ez előző szakaszban is írtuk, ragadd meg az ellenfélben keletkező gyenge pontokat, miközben a mozgására fókuszálsz és igyekezz nem elszalasztani azokat.

Továbbá a mozgásod ne legyen merev, ugyanis ebben az esetben nem fogod tudni kihasználni a keletkező alkalmakat a támadásra. A testednek emlékeznie kell az alap láb munkára (*ashi-sabaki*) és testhasználatra (*tai sabaki*), hogy kellően folyékony mozgással pontos technikákat tudj végrehajtani.

3. A hátad alsó része / **csípőd (koshi) stabil-e?**

Ne a kezeidet vagy a felső testedet használd a vágásra vizsga során, hanem igyekezz az alsó testedből indítani a támadást. A hónaljok közti széles rés, valamint a felső test helyzete megmutatja, ha csak a felső tested használtad vágás közben. Hogy a csípődből indítsd a vágást, olyan érzéssel támadj, mintha kinyújtanád a hátizmaidat.

4. Az ellenféllel való együttes akciók során képes vagy-e bemutatni az **uchi ai tsunagit?**

Az „*uchi ai tsunagi*” azt jelenti, hogy nem engeded le a védelmed vágás után, hanem gyorsan elvégzed a *zanshint* és megragadod a *sent*, vagyis még az ellenfeled előtt felveszed a *kamaet*. Ha gyorsan elvégzed a *zanshint*, azt mutatja, hogy képes vagy azonnal ismételt nyomást gyakorolni az ellenfeledre és alkalmazni a *sent*. Amint elvégezted a vágásod, ne hagyd, hogy elragadjanak az érzelmeid, hanem azonnal helyezkedj támadásra kész tartásba, vedd fel a *kokorogamaet* (szív-kamae, lelkület) amilyen hamar csak lehet.

5. Képes vagy **kellő magabiztossággal** alkalmazni **shikake wazát?**

Amint kezdetét veszi a vizsga, ragadd meg a kezdeményezést úgy, hogy nyomást gyakorolsz az ellenfeledre, majd hajts végre agresszívan *shikake wazát*. Nehéz lenne alkalmazni a *sen sen no sen* alapelvét az ellenfeleden, ha a tartásodból hiányzik a *sen* érzése.

Alkalmazni a sent?

Arra vonatkozik, hogy minden pillanatban agresszív mentális állapotban közeledjünk az ellenfélhez. A *shikake waza* a *sen sen no sen* elvén alapszik, míg az *oji waza* a *go no sen* elvén. Mindig törekedj arra, hogy szellemileg magasabb szinten légy az ellenfelednél mielőtt vágsz.



3. DAN

1. Képes vagy-e egy **helyes vágás vagy szúrás** (*datotsu*) végrehajtására **seme ai-ból**?
2. Kellő gyakorlattal rendelkezel-e a *maai* (távolság) alkalmazásában és képes vagy-e **felismerni és kihasználni egy kínálkozó alkalmat** a vágásra?
3. **Szellemi energiád magasabb szinten** van-e, mint az 1. vagy 2. dan szintű gyakorlóké és képes vagy-e a **tame** (reakcióra kész várakozás) fenntartására a vágás előtt?
4. Képes vagy-e alkalmazni a **sen-t és a go-t**?
5. A **tokui wazád** (kedvenc technikád) testmozgásod **természetes** része-e?
6. A hátad alsó része / csípőd (*koshi*) **stabil**?

3. DAN

1. Képes vagy-e egy **helyes vágás vagy szúrás** (*datotsu*) végrehajtására **seme ai-ból**?

A *seme-ai* nem csupán annyit jelent, hogy előre lépsz, majd támadást indítasz az ellenfeledre, hanem a *seme* azáltal jön létre, hogy az ellenfeled veszélyben érzi magát egy lehetséges támadás miatt. Ez számos módon előidézhető, pl. *kiait*, a *kensent*, vagy a *tokui wazádat* mind-mind segítségül hívhatod, hogy reakciót válts ki az ellenfeledből.

Rögyvest, amin érzékeled, hogy az ellenfél reagál a kezdeményezésedre, esetleg megrezdül, használd ki ezt a lehetőséget a támadásra. Ahogy egyre magasabb *dan* fokozatot érsz el, úgy lesz egyre fontosabb a vizsgák alkalmával az „előbb győzni, majd vágni” alapelv a kezdeti „győzni a vágás által”-nál.

2. Kellő gyakorlattal rendelkezel-e a *maai* (távolság) alkalmazásában és képes vagy-e **felismerni és kihasználni egy kínálkozó alkalmat** a vágásra?

A vizsga során meg kell mutatnod, hogy mennyire vagy képes reagálni *issoku itto no ma-ai*, *uchi-ma* stb. távolságokból. A *maai* gyakorlott alkalmazása nemcsak ellenfeled távolságának felismerését jelenti, hanem azt is, hogy miként használd fel a távolságot arra, hogy kihasználj egy vágásra való alkalmat. Máskülönben nem lehetséges átjutnod az ellenfél védelmére.

Az ideális távolság az, amikor az ellenfél messzinek érez téged, ugyanakkor számodra ő mégis közel van. Hogy megismerd és fejleszd saját távolságodat, használd az *issoku itto no ma-ait* viszonyítási alapnak. Nagyon fontos, hogy a tested emlékezzen a számodra ideális távolságra és felismerd azt, amint elérted.

3. **Szellemi energiád magasabb szinten** van-e, mint az 1. vagy 2. dan szintű gyakorlólké és képes vagy-e a **tame (reakcióra kész várakozás)** fenntartására a vágás előtt?

Tamenak nevezzük azt, amikor elegendő mennyiségű *Ki* gyűlik össze az alhasban, és a megfelelő *datotsu* alkalom során robbanásszerűen felszabadul. A nagy *kakegoe* (kiáltás) a *kihon* része, mindemellett fontos, hogy folyamatosan *Ki* energiát gyűjts az alhasadba, miközben mozogsz vagy tartod a *kamaet*. Ha akár a testtartásod és/vagy a *kamaed* nem megfelelő, nem fogsz tudni energiát gyűjteni és következésképpen nem fogod tudni megvalósítani a *tamet*.

4. Képes vagy-e alkalmazni a **sen-t** és a **go-t**?

A 3. dan szinten elvárás, hogy képes legyél saját magad létrehozni és megvalósítani egy *wazát*, név szerint a „*sen sen no sen*” alapelvén *shikake wazát*, „*sen no sen*” alapelv szerint *debana wazát*, „*go no sen*” alapelv szerint *oji wazát*. Ezek bármilyen típusúak lehetnek, de az a fontos, hogy létrehozod az alkalmat a vágásra.

A „*Go no sen*” esetén használd a *semét* úgy, mintha a *sent* akarnád alkalmazni. (Lényegében: mintha támadni akarnál. A ford.) A vágásra való megfelelő alkalom akkor jön el, amint az ellenfeled kényelmetlenül kezdi érezni magát a *seméd* miatt és gondatlanul támadást indít. Ha az ellenfél támadására akarsz reagálni, már késő és mindig a kezdeményezés szándékával (*sen*) használd a *semét*, különben az *oji wazád* nem fog működni.

5. A **tokui wazád** (kedvenc technikád) testmozgásod **természetes** része-e?

A *seme* érvényre juttatása a *tokui waza* (kedvenc technika) által a kendóban használatos *seme* egyik formája. A 3.dan szinten nemcsak ismerned kell egy bizonyos számú technikát, de törekedned kell a *tokui wazád*, vagyis speciális, saját kedvenc technikád megtalálására is. Ennek segítségével ugyanis nyomást gyakorolhatsz az ellenfeledre, kizökkentheted egyensúlyból, ezáltal előnyre tehetsz szert a vizsga során.

Hogy megtaláld saját *tokui wazádat*, mindig légy figyelmes a *keiko* során és jegyezd meg azokat a technikákat, amelyeket jól tudsz alkalmazni. Ha

megtaláltad, folyamatosan fejlessz a pontosságod. Legyen bár ellenfeled bármilyen éber, igyekezz egy jó vágást végrehajtani *tokui wazád* segítségével.

Ha a technikád hatékonyan tudtad alkalmazni, meg fogja rázni az ellenfeled és jó alkalmakat fog létrehozni a további támadásokra akkor is, ha ellenfeled számít a *tokui wazádra*.

6. A hátad alsó része / **csípőd (*koshi*) stabil?**

Alsó testednek stabilabbnak kell lennie, mint 2.dan szinten.



4. DAN

1. Képes vagy **felismerni egy *datotsu*** (vágás vagy szúrás) lehetőséget **és egyúttal sosem hagyni elveszni** egy kínálkozó alkalmat? Ismered-e a **saját távolságodat** (*maai*) és a ***tai-sabakid*** (**testhasználatod**) eléri a szükséges szintet?
2. Képes vagy **hatásos *seme-ai*** kifejezésre juttatására *kensen*-ed segítségével?
3. ***Te no uchid*** és ***oji-wazad*** eléri-e a szükséges szintet?
4. Testmozgásod **természetesen** demonstrálja a ***zanshint***?
5. A ***datotsu*** végrehajtása során megvan a szükséges ***ki-ken-tai ichi***?
6. Vívásod szemlélteti a ***kigurai***-t (erő, ill. **parancsoló jelenlét**, mely a sok edzés során kialakuló magabiztosságból ered) és képes vagy egyéni karakteredet vívás közben kifejezésre juttatni?

4. DAN

1. Képes vagy **felismerni egy *datotsu*** (vágás vagy szúrás) lehetőséget **és egyúttal sosem hagyni elveszni** egy kínálkozó alkalmat? Ismered-e a **saját távolságodat** (*maai*) és a *tai-sabakid* (**testhasználatod**) eléri a szükséges szintet?

A 4. dan szinten a 3. dan szinthez képest kifinomultabb technikák alkalmazására van szükség, illetve a felesleges támadások számát is csökkenteni kell. Ennek érdekében a vágási alkalmak pontos előkészítésére szükséges, egyszersmind elvárás egy előnyös lehetőség azonnali megragadás is.

Továbbá létfontosságú a *maai* (távolság) tudatos alkalmazása. A *maai* megértése nem csak annyit jelent, hogy a vívó az ellenfeléhez támadásra alkalmas távolságra lép, hanem sokkal inkább a helyes távolságba való belépést előkészítő folyamatra vonatkozik. Figyelj oda az *issoku itto no ma-ai*ban történő megfelelő *seme* alkalmazására és arra, hogy mindig a saját testedhez illő vágás távolságból indítsd a támadást.

A *chika mai* távolságból indított vágások nem értékelhetők

Az *uchi-ma* (vágó távolság) az *issoku itto no ma-ai* és a *chika maba* (nagyon közeli távolság, kb. a *tsubazeriai* előtt) való belépés között található. Ha ennél közelebről próbálsz vágni, az már *chika ma* távolságból indított vágásnak minősül és mint olyan, nem értékelhető. A *chika ma* másik elnevezése a *shi no maai*, vagyis a halál távolsága; ekkor már kinyújtott karokkal eléred az ellenfelet, de ő is téged.

A 4. dan szinthez szükséges *tai-sabaki* elérésének érdekében képesnek kell lenned az *ashi-sabakin* és *tai-sabakin* alapuló szabad mozgásra, amikor az ellenfeled támad. Például egy *oji waza* végrehajtásakor képesnek kell lenned

a tested *hiraki-ashi* segítségével túljuttatni az ellenfélén, illetve folyamatos mozgással reagálni egy támadásra.

2. Képes vagy **hatásos *seme-ai*** kifejezésre juttatására *kensened* segítségével?

A *kensennel* végzett hatásos *seme-ai* kifejezésre juttatása egyrészt a *kamae*ből áradó *Ki* (szellemi energia, lelkület) segítségével történik, másrészt arra vonatkozik, hogy minden pillanatban uralni tudod-e az ellenfél középvonalt. Ezt az állapotot szokás olyan kifejezésekkel leírni, mint „erő árad a *kensennel*”, vagy „az élő *kensen*”.

Ennek elérése érdekében folyamatosan koncentrálnod kell a bal kezéd helyzetére a *seme* alkalmazásakor, valamint arra, hogy a tested mindig stabil legyen (rendületlen tartás). Képzeld el, ahogy beavatkozol a bal kezéd segítségével az ellenfél középvonalaiba. Mindig tarts szorosan a bal hónaljod, a bal öklöd pedig ne ingasd előre-hátra.

3. ***Tenouchid* és *oji-wazád*** eléri-e a szükséges szintet?

Az éles *tenouchi* kifejlesztéséhez nagyon fontos a természetesen laza (feszültségmentes) test és a hajlékony karok. A *tenouchi* élességének fejlesztéséhez létfontosságú, hogy a hónalj/karok ne emelkedjenek meg sem a vágás előtt, sem azután. A hónaljak feszessége lehetővé teszi a bal öklöd megfelelő helyzetben tartását, ezáltal a helyes vágás kivitelezését.

4. Testmozgásod **természetesen** demonstrálja a ***zanshin***?

A testmozgásodnak a vágás pillanatától egészen a *zanshinig* természetesen folyamatosnak kell lennie. Ahogy a 2. dan fejezetben is olvasható, a *zanshin* a kulcsa annak, hogy az ellenféltől megszerezd a *sent*. Ennek érdekében a *keiko* során mindig együtt kell gyakorolni a vágást és az azt követő *zanshin* kifejezésre juttatását.

5. A *datotsu* végrehajtása során megvan a szükséges ***ki-ken-tai ichi***?

A *ki ken tai ichi* kifejezésben a „*ki*” a csúcán lévő szellemi energiára utal. Minden egyes vágást ezzel a lelkülettel (*kisei*) kell elvégezni. A „*ken*” arra vonatkozik, hogy a *shinai* megfelelő részével (*monouchi*, vágóél) a megfelelő irányból (*hasuji*) a megfelelő területet (*datotsubu*) kell eltalálni. A „*tai*” a megfelelő testtartásra (*taisei*) vonatkozik, mely során a test alsó részéből indul ki a vágás.

A szilárd *ki ken tai ichi* akkor áll fenn, ha mindezek az elemek minden egyes vágás végrehajtásakor teljesülnek. Ha ehhez még hozzáadjuk a helyes *zanshint*, akkor a *yuko datotsu* (érvényes találat) minden feltétele teljesül.

6. Vívásod szemlélteti a ***kigurai***-t (erő, ill. **parancsoló jelenlét**, mely a sok edzés során kialakuló magabiztosságból ered) és képes vagy egyéni karakteredet vívás közben kifejezésre juttatni?

Amikor a szellemi energiád a csúcra hág, valamint a testtartásod és *kamaed* egy bizonyos atmoszféra lengi körül, akkor lehet azt mondani, hogy a karakteredben megjelent a *kigurai*. Ahogy haladsz előre a *shugyoban*, képesnek kell lenned arra, hogy a kezdőkkel és alacsonyabb fokozatúakkal éreztesd szellemed nyugalmát, kezdve az első meghajlástól egészen a technikák végrehajtásáig.

Ahogyan a mindennapos edzések során előre haladsz a *shugyoban*, a *kigurai* gyakorlati és szellemi vonatkozásban szokásoddá válik, mondhatni a természeted része lesz. Ezt azonban nem lehet a vizsga során erőltetve bemutatni, a vizsgáztató panelt nem fogod tudni megtéveszteni.



5. DAN

1. **Technikáidat** természetesen és **okkal (riai: saját magunk és ellenfelünk fizikai és szellemi állapotának megfelelően választott és alkalmazott technika)** alkalmazod az ellenféllel együttesen végrehajtott akciók során?
2. Tudatában vagy a **maai (távolság) a datotsu (vágás ill. szúrás) lehetőségének** és képes vagy azt **ki-ken-tai-ichi-vel** végrehajtani?
3. A **tai-sabakid (testmozgás) és ashi-sabakid (lábmunka) könnyed** és azt **erőteljes zanshin követi?**
4. **Vezető pozícióban vagy-e** az ellenfélhez képest az ellenféllel együttesen végrehajtott akciók során (**seme-ai**), és képes vagy **hatékony vágás (datotsu)** végrehajtására?

5. DAN

1. **Technikáidat** természetesen és **okkal** (**riai**: saját magunk és ellenfelünk fizikai és szellemi állapotának megfelelően választott és alkalmazott technika) alkalmazod az ellenféllel együttesen végrehajtott akciók során?

Ha egyszerűen akarunk fogalmazni, azt mondhatjuk, hogy az olyan *waza* felel meg a *riainak*, ami teljesíti a kendő alapelveit. Egészen konkrétan fogalmazva pedig, „abban a pillanatban, amikor a *kensen* a *seme* után megszerzi az ellenfél középvonalát, amennyiben az ellenfél *kensenje* leesik, vagy tartása megbomlik, támadj a *menre*, ha a *kensenje* megemelkedik, támadj a *kotéra*.”.

A 5.danos szinten a *seme* nem valamiféle homályos próbálkozás a cél elérésére, hanem arra kell fókuszálni, hogy milyen típusú *semet* alkalmazol a vágáshoz vezető alkalom létrehozása során, illetve hogy az adott vágás megfelel-e az általad alkalmazott *semének*.

2. Tudatában vagy a ***maai*** (távolság) a ***datotsu*** (vágás ill. szúrás) **lehetőségének** és képes vagy azt ***ki-ken-tai-ichivel*** végrehajtani?

Az 5. dan szinten a *maai*, a vágási alkalmak, és a *ki ken tai ichi* magasabb dimenziója szükséges, mint az azt megelőző szinteken.

3. A ***tai-sabakid*** (testmozgás) és ***ashi-sabakid*** (lábmunka) **könnyed** és azt **erőtéljes *zanshin* követi?**

Itt már alapvető feltétel, hogy az *ashi-sabakit* és *tai-sabakit* természetes, folyékony mozgással végezd és az egész mozgásod magasszintű legyen. Ha akár

a *tai* vagy az *ashi sabaki* nem megfelelő, a testtartásod szét fog esni és nem fogsz tudni minőségi, folyékony *zanshint* mutatni.

4. **Vezető pozícióban vagy-e** az ellenfélhez képest az ellenféllel együttesen végrehajtott akciók során (*seme-ai*), és képes vagy **hatékony vágás** (*datotsu*) végrehajtására?

Ezen a szinten megkívánt, hogy folyamatosan alkalmazd a *sent*, végezz *semét* az ellenfeleden és győzz. Ha ezt helyesen végzed, előnyösebb helyzetbe kerülsz, amely helyzetből képes leszel *yuko datotsu* (érvényes találat) végrehajtására.

FORRÁSOK:

- www.kingstonkendo.org
- Noma Hisashi: Kendo Tokuhon (Shirokuma, 2012)
- English-Japanese Dictionary of Kendo

*Kivonat; Will Blades angol fordításából magyarra fordította és szerkesztette
Vachter Ákos.*

*Ez a füzet ismeretterjesztő céllal készült és semmilyen formában - részekben
vagy egészben - nem sokszorosítható, kereskedelmi forgalomba nem hozható.*