

Manual ilustrado de Kendo



剣道

kendo

cidade do porto

<http://www.kendo.pt>

剣道

Índice

03	História
04	Etiqueta e Comportamento
05	Filosofia
	Equipamento:
06	Bogu
07	Hakama
08	Keiko Gi
09	Shinai
10	Dobras do Hakama
11	Como colocar o Tare / Kote
12	Como Colocar o Do
13	Como Colocar o Men
	Treinamento
14	Kihon
	Ashi-Sabaki
15	Okuri-Ashi
16	Ikari-Ashi
17	Tsugi-Ashi
17	Ayumi-Ashi
18	Dicas: Ashi-Sabaki
19	Suburi
20	Golpes Básicos (Kote, Men, Do)
21	Técnicas (Waza)
22	Ficha Técnica
23...	Perguntas e Respostas

História

A origem do Kendo foi escrita pelos nossos antepassados há mais de 657 anos A.C., isto significa que remota à Idade dos Deuses. Assim, pode-se dizer que a arte do uso da espada vem sendo praticada tradicionalmente, e tem longa história. Desde de épocas remotas não se limitava só à defesa pessoal, ou à sua utilização em guerras, mas continha um outro objetivo, que era adquirir um espírito. Houve no transcorrer da história algumas fases em que o homem desinteressou-se do aprendizado, e outras em que se dedicava assiduamente. Assim, foram inúmeras as dificuldades para essa arte chegar aos dias atuais.

Uma vez que a prática com espadas de combate em aço ou em madeira maciça, provocava tantas vítimas desnecessárias, criou-se por volta de 1710 a prática com espadas de bambu, menos perigosas, que seimpôs até hoje.

Por volta de 1740, inspirados nos escudeiros japoneses, os mestres em espadas improvisaram protetores de tórax e de crânio, bem como grossas luvas. Mas as espadas de treinamento em bambu eram grosseiramente primitivas e de simples confecção. Com o passar dos séculos foram ficando mais elaboradas até chegar ao formato funcional e artístico que o equipamento de Kendo nos assegura hoje. O Kendo, a arte japonesa do manejo da espada, possui uma história rica e extensa. As armas japonesas e seus escudos tiveram longa influência proveniente da China. Originariamente, as espadas japonesas não tinham o aspecto curvo como as atuais, mas eram retilíneas-planas de concepção estrutural primitiva, empregadas em estocadas e golpes simples.

As armas japonesas atualmente em voga apareceram por volta de 940 D.C., com uma lâmina de corte única e levemente curva. Até serem introduzidas estas espadas de duas mãos, nas batalhas concentravam-se guerreiros protegidos por pesadas armaduras e brandindo espadas em suas mãos direitas.

etiqueta e comportamento

A Origem e o sentido do termo DOJO

Esse termo é originário do local onde os sacerdotes budistas recebiam os ensinamentos divinos. Como o Kendo compõe-se de ensinamentos de moral, semelhantes aos dos sacerdotes, o local de treino chamou-se DOJO, local sagrado, pois não se trata apenas de atacar e defender com o SHINAI, razão porque fazer distinção entre DOJO e QUADRA DE ESPORTES.

Porque reverenciar o DOJO

Ao adentrar devemos rogar para que possamos receber o verdadeiro espírito humano e de cordialidade e prometer a Deus conservá-lo. E na saída do DOJO devemos reverenciá-lo, como sinal de agradecimento pelo que recebemos espiritualmente.

Filosofia

O Conceito de Kendo é disciplinar o caráter humano através da aplicação dos princípios da Katana.

Objetivos da prática do Kendo
Modelar mente e corpo, desenvolver um espírito vigoroso e através de adestramento enérgico e apropriado, empenhar-se ardorosamente no aperfeiçoar-se na arte do Kendo.

Destacar-se no apreço da honra e cortesia humana, associando-se aos demais com sinceridade, e dedicando-se incansavelmente ao aperfeiçoamento de si mesmo. Desta forma estará um indivíduo apto a reverenciar a própria pátria e seu povo, concorrer para a consolidação da cultura e promover a paz e a prosperidade no seio das nações.

O Kendo, é uma prática de vida, que ocorre para o auto-aperfeiçoamento mediante treinamentos disciplinares básicos que regem a arte do manejo da espada.

Mediante rigoroso treinamento em Kendo o praticante capacita seu corpo e o espírito, desenvolve uma forte consciência, aprende a tratar apropriadamente seus semelhantes, a julgar a verdade, a cultivar a sinceridade, a dedicar-se com ardor constante ao auto-aperfeiçoamento, a amar a comunidade eo povo e a contribuir para a paz e a prosperidade da humanidade.

Não se deve ter a competição como ponto principal do treino. Ter como meta apenas a vitória, prejudica as verdadeiras artes e sentimentos humanos: não há evolução da cultura espiritual-tradicional, produzindo então um homem defeituoso.

劍道

kendo

cidade do porto

劍道

防具
bogu

Equipamento

O equipamento de kendo consiste em uma armadura, que em japonês é chamada BOGU, uma espada de bambu, chamada de SHINAI e as roupas: Hakama e keiko gi.

O Bogu é dividido em:

- Men** Espécie de capacete feito em tecido e couro e metal(aço, duralumínio ou titânio).
- Do** Protetor de peito feito de bambu ou resina plástica.
- Kote** Luvas feitas em tecido reforçado por costuras e couro.
- Tare** Protetor de cintura feito com tecido reforçado e couro.

Dicas de conservação do seu Bogu

Importante: sempre após os treinos retire o bogu da sacola e deixe em local arejado

Uma vez por mês:

- Passe um produto especial para couro em todas as partes de couro(cera incolor para sapatos);
- Passe cera de carro na parte laqueada do Do;
- Escove todas as partes de madeira com uma escova de sapatos;
- Passe um spray anti-bactericida chamado Lisoform ou Lysol em todo o bogu, inclusive nas partes internas do men e do tare(estes produtos são encontrados em farmácias e supermercados e retira todo tipo de cheiro e mofo)



剣道

kendo
cidade do porto

剣道

Equipamento

Vestes

Hakama

Parece uma saia e é na verdade um tipo de calça pregueada, usada por cima de um Kimono ou um tipo de vestimenta. Hakama é usado hoje em ocasiões formais, e também usado na prática de artes marciais tradicionais como: Aikido, Kendo, Kenjutsu e nas artes do Arco e Flecha. Frequentemente usado nas cores azul marinho, preto ou branco (geralmente usado por mulheres). Diz-se que as 7 pregas de um Hakama representam as setes virtudes do Bushido que são:

Gi - a decisão certa;

Yu - bravura;

Jin - amor universal, benevolência com a humanidade, compaixão;

Rei - ação correta, cortesia;

Makoto - sinceridade, veracidade;

Meyo - honra;

Chugi - devoção, lealdade

Parece que a pré forma do primeiro Hakama desenvolvido no velho Japão, por volta do ano 900, era usado tanto por homens como por mulheres. Quanto a classe de guerreiros samurais formou-se no fim do século XII, o Hakama parecia ter sido espalhado na sociedade, os próprios samurais usavam esse tipo de calças largas quando estavam fora das campanhas de batalhas, poderia dizer que durante a vida civil, mas o tipo de denominação não está inteiramente correto, visto que os samurais estavam sempre de plantão por toda sua vida.



劍道

kendo
cidade do porto

劍道

Equipamento

Vestes

Veste superior da indumentária de muitas artes marciais. Pode ser feita em algodão liso ou trançado, como no judo, ou de brim. As cores mais usadas são preto, azul marinho e branco.

Keiko Gi



剣道

kendo

cidade do porto

剣道



Equipamento

Shinai

Espada para treinos feito de bambu ou material sintético(fibra de carbono). É importante a conservação do Shinai e certificar-se do seu bom estado antes de utilizá-lo.

Difícilmente acontecem acidentes graves no Kendo, a não ser desligamento de tendão. Entretanto, por utilizar Shinai irregular ou quebrado, podem ocorrer acidentes. Por isso recomenda-se não utilizar os seguintes Shinais:

- Shinai quebrado ou que tenha lascas;
- Bichado ou trincado;
- Com sakigawa rasgada;
- Com folga ou com tsuru arrebentado;
- Com folga no tsukagawa;
- Com tiguiri imperfeito;
- Com tsuba sem firmeza;
- Consertado com material impróprio (fitas, Silver Tape, outros);
- Shinai que tenha material estranho além do ponteiro de borracha(sakigomu) e tiguiri.

竹力

劍道

kendo

cidade do porto

劍道

Equipamento



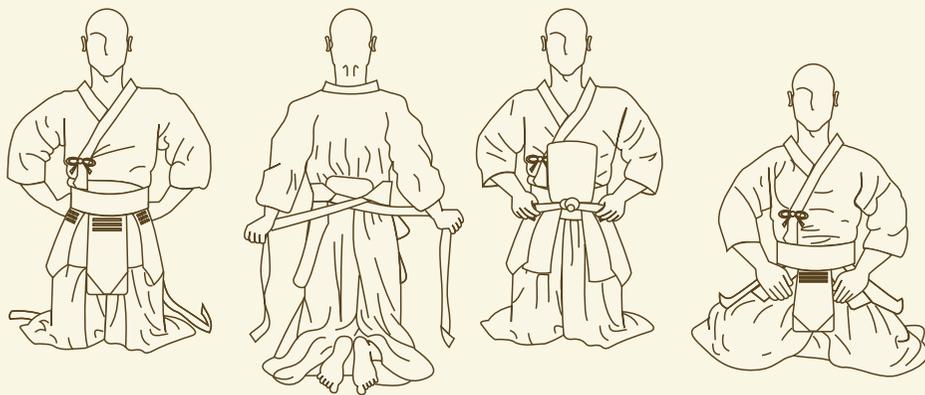
剣道

kendo
cidade do porto

剣道

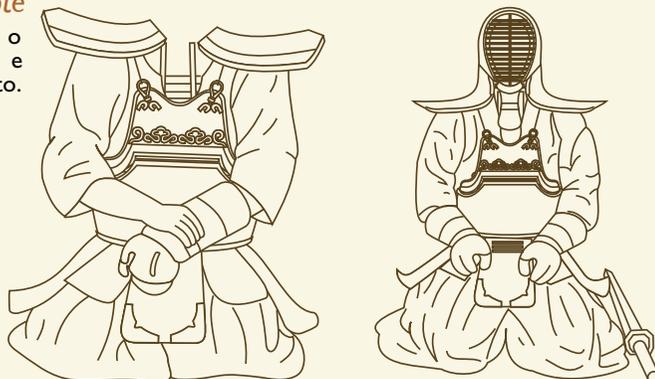
Equipamento

Como colocar o Tare Coloque a parte central sobre o abdómen inferior e atravesse as costas através da parte inferior do koshita. Amarre-o num hanamusubi atrás da othare central.



Como colocar o Kote

Primeiro calce o kote esquerdo e depois o direito.



剣道

kendo

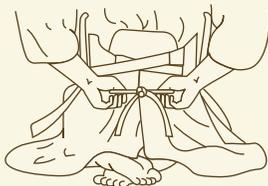
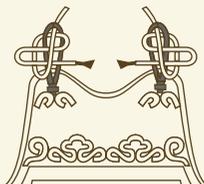
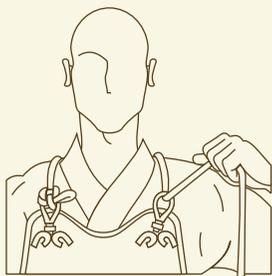
cidade do porto

剣道

Equipamento

Como colocar o Do

Ponha-o sobre o peito e abdómen cobrindo mais ou menos metade da parte superior do tare obi. Coloque o mune himo esquerdo sobre o braço direito e para o mune chichigawa e amarre-o como mostra a imagem. Repita a manobra com o mune himo direito. Amarre o koshi himo nas costas num hanamusubi.



剣道

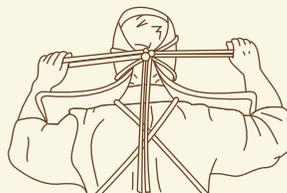
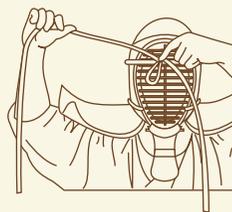
kendo
cidade do porto

剣道

Equipamento

Como colocar o Men

Primeiro coloque o queixo e seguidamente guie o men para trás. Puxe o men himo para cima de dez partes de mengane para apertar o men sobre a cabeça e cara. Depois, passe o men himo por trás da cabeça e faça um hanamusubi. Faça um laço no fim do men himo de uma largura aproximadamente igual a 40cm ou 15,5 polegadas. Certifique-se que os laços e as pontas livres do men himo têm o mesmo comprimento. Ponha os dois men himo paralelos de cada lado do men sem os torcer.



Treinamento

No Kendo há duas maneiras de abordar o ataque: *Batidas e Estocadas*. Só são permitidos golpes em três partes do corpo: na parte superior do crânio, o tronco, lados direito e esquerdo, e os antebraços. Normalmente é permitido estocar apenas o pescoço. Em competição não basta que o próprio bambú apenas esbarre no adversário, só se ganha ponto se os golpes de ataque de ataque forem aplicados conforme a técnica no alvo em precisão, com controle adequado e um brado ou *Kiai*. A primeira pessoa a somar dois pontos ganha a luta.

Kihon São exercícios básicos, tipicamente ensinados a iniciantes antes de serem introduzidos a exercícios mais complexos. Através desses exercícios, cada um pode individualmente reforçar os elementos básicos como: balanço do Shinai, movimentação, tempo e distância. Uma vez que o básico é dominado, o Kenshi pode avançar para exercícios e técnicas mais complexas.

Treinamento

Ashi Sabaki (Treinamento com os pés)

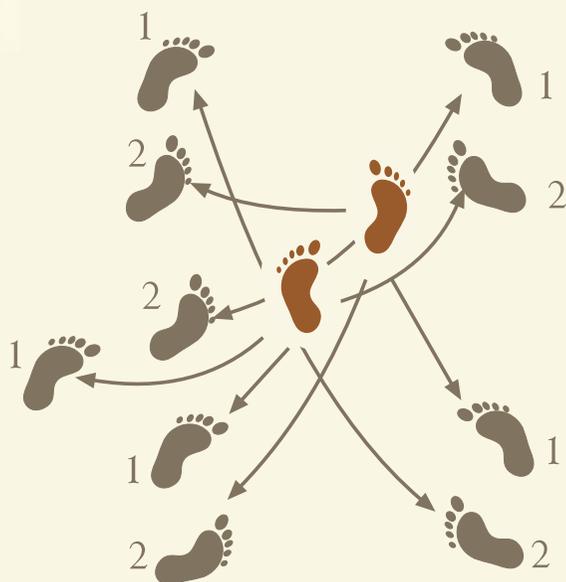
Okuri-Ashi É o passo mais usado durante o Keiko. Quando avançando, impulse com o pé de trás; quando recuando, impulse com o pé da frente. Em Ashi-Sabaki, é importante que seus movimentos sejam suaves, e não deve haver um movimento pendular ou lateral do corpo. Okuri-Ashi é usado para encurtar pequenas distâncias e logo após de golpe ser aplicado, como parte do movimento de zanchin.



Treinamento

Ashi Sabaki (Treinamento com os pés)

Ikari-Ashi É usado quando atacando seu adversário por um dos lados, e quando posicionando seus pés em reposta a um ataque.



Treinamento

Ashi Sabaki (Treinamento com os pés)

Tsugi-Ashi É usado para encurtar a distância entre os pés. Aproximando os pés, você está apto a atacar de uma distância maior; encurtando a distância rapidamente entre você e seu adversário.



Ayumi-Ashi É mover seu pé esquerdo e o pé direito alternadamente, como o seu andar normal. Este Ashi-Sabaki é usado quando você quer se mover rápido em uma longa distância. Não deve ser aplicado logo após um golpe, como parte do movimento de Zanchin.



Treinamento

Ashi Sabaki (Treinamento com os pés)

DICA: Mantenha os dedos dos pés abaixados durante o Ashi-Sabaki. Durante esses exercícios, deslize seus pés junto ao chão, sem levantar seus dedos em direção ao teto. Isso possibilita que seus movimentos sejam suaves e imperceptíveis. Se você se mover com os dedos voltados para cima, seu movimento se tornará ineficaz e seu adversário perceberá seus movimentos, e ao menor erro em seu movimento, ele o atacará.

Imediatamente após o ataque, o Kenshi deve se mover para frente, rápido e com muita energia, usando Okuri-Ashi, e se passos largos forem dados, seus dedos apontarão para o alto. Então, deve-se dar passos mais curtos, tomando o movimento mais rápido.

Um outro exemplo de dedos apontando para o alto é quando, depois de um ataque, o kenshi relaxa e se move para frente usando Okuri-Ashi. Ashi-Sabaki deve ser executado o mais longo possível movendo-se com os pés paralelos.

Treinamento

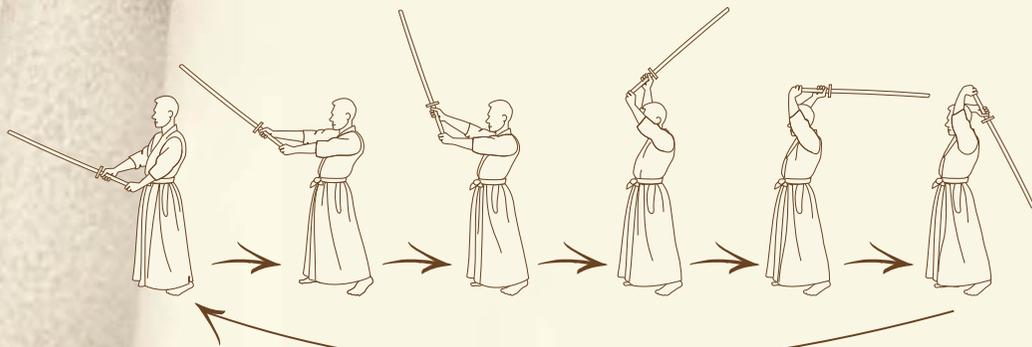
SUBURI

Suburi é um exercício individual. É simplesmente um movimento de balanço do Shinai coordenando movimento de braços e pernas. Pode ser feito sem nenhum alvo determinado, mas usualmente se treina golpeando o men. Um espelho é uma ferramenta muito útil quando se treina Suburi.

Suburi também pode ser praticado com um movimento mais rápido, com pequenos saltos. Este tipo de Suburi (Haya-suburi ou Choyaku-suburi) se faz dando um pequeno salto a frente coordenado com um golpe de men, e um pequeno salto para trás levantando o Shinai até uma posição de Jodan no kamae.

Suburi é muito usado como um exercício de aquecimento.

1. Assuma a posição Chudan-no-kamae.
2. Faça um movimento de subida do Shinai o mais amplo possível, para que a ponta faça um movimento centrado.
3. Continue o movimento até que o Shinai passe pela sua cabeça e encoste em suas costas, alinhado com a sua coluna.
4. Faça esse movimento para frente e para trás, sempre mantendo o Shinai em uma linha centrada, cuidando sempre para que ele não se desvie. Combine esses movimento com Ashi-Sabaki. Mantenha seus ombros e pulsos relaxados, e seus olhos sempre olhando a frente.
5. Tenha cuidado para que seu corpo não pendule, para frente e para trás.



Treinamento

GOLPES BÁSICOS

Estas sequências, feitas com um parceiro, são um bom caminho para reforçar a distância apropriada (Maai) e a postura no momento do contato. Para cada uma das 03 áreas de contato (men, kote, do), cada golpe é feito em 03 etapas:

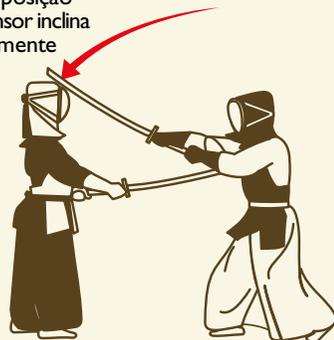
É importante que o defensor providencie um bom alvo, abrindo explicitamente a área a ser atingida. É também importante que se faça uma pausa a cada passo executado. Dessa forma o kamae, e a postura no momento do impacto, poderão ser corrigidos.

Ichi-Men-San

ICHI: Os dois começam em Chudan no kamae, o atacante assume uma posição ofensiva, Jodan no kamae. O defensor inclina o seu shinai para baixo e ligeiramente para direita, abrindo o men.

MEN: O atacante avança um passo e golpeia o men.

SAN: O atacante recua um passo e se posiciona em Chudan no kamae.

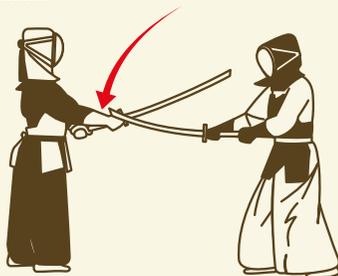


Ichi-Kote-San

ICHI: Os dois começam em Chudan no kamae, o atacante assume uma posição ofensiva, Jodan no kamae. O defensor inclina o seu shinai para baixo e ligeiramente para esquerda, abrindo o kote.

KOTE: O atacante avança um passo e golpeia o kote.

SAN: O atacante recua um passo e se posiciona em Chudan no kamae.



Ichi-Do-San

ICHI: Os dois começam em Chudan no kamae, atacante e defensor assumem a posição Jodan no kamae.

DO: O atacante avança um passo e golpeia o do.

SAN: O atacante recua um passo e se posiciona em Chudan no kamae.

Treinamento

TÉCNICAS

Suriage Waza Suriage envolve a deflexão do ataque oponente com um movimento de subida do Shinai. Com esse movimento, o defensor pode rapidamente atacar seu oponente. Uma aplicação clássica dessa técnica é o Kote-Suriage-Men. Começando em issoku-itto-no-maai com os dois lados em chudan-no-kamae, e o atacante golpeia o kote. O defensor bloqueia o ataque com um rápido movimento de subida do Shinai, atacando logo em seguida o men do adversário.

Nuki Waza Nuki-waza começa se evitando o golpe do adversário simplesmente movendo o alvo de seu ataque. Uma vez que o golpe do atacante se perde no ar, o defensor pode realizar seu ataque. Uma aplicação clássica dessa técnica é o Kote-Nuki-Men. Começando em issoku-itto-no-maai com os dois lados em chudan-no-kamae, e o atacante golpeia o kote. O defensor evita o golpe puxando para trás e para cima o kote. Dependendo da profundidade do ataque, o defensor pode dar um pequeno okuri-ashi para trás. Uma vez que o atacante perdeu seu golpe, o defensor pode realizar seu ataque diretamente em seu men.

Debana Waza Esta é uma técnica muito difícil porque requer que o defensor antecipe o ataque do seu adversário. Quando um dos lados toma a iniciativa do ataque, ele se torna vulnerável no momento exato em que começa o movimento de ataque. Nesse momento inicial, o atacante ainda não desenvolveu toda a força necessária para efetivar seu golpe. O defensor precisa antecipar este momento, e realizar seu ataque antes que o atacante realize o movimento e ganhe força para completar o seu ataque. uma aplicação clássica dessa técnica é o Debana-Kote. Começando em issoku-itto-no-maai com os dois lados em chudan-no-kamae, e o atacante golpeia o men. No momento em que o atacante começa a realizar o movimento de ataque, seu Shinai sobe e o kote se expõe. O defensor precisa atacar o kote sem hesitação antes que seu adversário complete o movimento de ataque.

Os textos e ilustrações que constituem este manual de Kendo foram gentilmente cedidos por:

All texts and illustrations of this kendo manual were gently granted by:

Sr. Tim Lamberth
Sr. William Anderson
Sr. Bill Anderson
(Emerald Coast Kendo Club)
<http://www.wfkendo.com/>

Sr. Neimar Soares
(Associação Metropolitana de Kendo - Brasil)
<http://www.amk.esp.br>

A estas pessoas e entidades, deixamos o nosso agradecimento, pois sem esta colaborações este trabalho não seria possível.

To all these people and entities we thank, as this work would not be possible without their collaboration.

O Kendo do Porto é parte integrante da
Associação Portuguesa de Kendo
Kendo do Porto is an integrate part of the
Kendo Portuguese association
<http://www.kendo.pt/>

O KENDO DO PORTO AGRADECE:

A todos aqueles que de uma forma ou de outra disponibilizaram o seu tempo e tiveram boa vontade para trazer o Kendo para a cidade do Porto, em especial, Mestre Masakiyo Osaka, Sensei Alexandre Figueiredo, Nuno Serrano, Roberto Vidal (Porto) e toda a equipa de Lisboa.

STAFF:

Idealização, Design e diagramação
Carlos Magno (carlos@heterritory.com)
Fotografia
Nelson Bruno (bl43@sapo.pt)
Supervisão
Alexandre Figueiredo ()
"Retrace" de Ilustrações
Márcio Santos (aicrom@hotmail.com)

Este manual foi retirado do site:

<http://www.kendo.pt>