

## 1. Причина для осмысления

Методология обучения состоит из тщательно отобранных waza для развития характерных навыков кендо. Ученику рекомендуется изучить основные приемы кендо, основанные на понимании того, что "shinai - это меч". Bokuto используется, чтобы ученик мог ознакомиться с "принципами и теорией работы с мечом" и формами этикета.

## 2. Структура

В этом буклете описываются следующие техники:

Kihon 1 - Ippon-uchi-no-waza

"Shomen", "Kote", "Do (migi-do)", "Tsuki"

Kihon 2 - Renzoku-waza (Ni/San-dan-no-waza)

"Kote-men"

Kihon 3 - Harai-waza

"Harai-men (omote)"

Kihon 4 - Hiki-waza

"Hiki-do (migi-do)"

Kihon 5 - Nuki-waza

"Men- nuki - do (migi-do)"

Kihon 6 - Suriage-waza

"Kote-suriage-men (ura)"

Kihon 7 - Debana-waza

"Debana-kote"

Kihon 8 - Kaeshi-waza

"Men - kaeshi - do (migi -do)"

Kihon 9 - Uchiotoshi-waza

"Do (migi-do) - uchiotoshi - men"

## 3. Основные принципы

(1) Движения основаны на тех, которые используются в Nippon Kendo Kata .

(2) Практикующие используют bokuto для правильного изучения кендо.

(3) Используется такой же bokuto, как и в Nippon Kendo Kata. Однако в зависимости от возраста и стадии роста молодых студентов, разрешается проявлять гибкость по отношению к типу используемого bokuto.

(4) Техники должны изучаться в соответствии с "Kendo Shido Yoryo" (официальный справочник по преподаванию кендо)

(5) В основном техники преподают в группах. Термины motodachi и kakarite используются, чтобы подчеркнуть стремление к тому, чтобы каждая из ролей использовалась на равных.

(6) Чтобы управлять обучать группу эффективно, важно чтобы команды инструктора соблюдались тщательно все время.

a. Инструкторам рекомендовано выбрать подходящие техники, принимая во внимание уровень учеников.

б. Кроме управления тренировкой при помощи команд, инструктору рекомендуется использовать инициативу, чтобы придумать способы или упражнения для улучшения уровня учеников. Например, инструктор может сначала выбрать концентрирование только на роли kakarite.

#### 4. Замечания к инструкции

##### (1) Камае (Позиция)

а. Все техники выполняются из chudan-no-kamae.

В chudan-no-kamae, правая нога находится немного впереди левой. Левая рука находится примерно на расстоянии кулака от нижней части живота (tanden), сустав большого пальца левой руки находится на высоте пупка на центральной линии тела. От issoku-itto-no-maai (интервал "один шаг, один удар"), линия kensen должна продолжаться до точки между глаз, или по направлению к левому глазу.

б. При прекращении камае для отступления в конце каждой техники, kensen должен быть легко опущен до уровня 3-6 см ниже колена партнера, приблизительно как в gedan-no-kamae. Kensen указывает по диагонали направо немного за линию тела партнера, лезвие должно быть обращено вниз по диагонали влево.

##### (2) Metsuke (Взгляд)

Взгляд должен быть сосредоточен на центре лица, наблюдая за всем телом. Практикующие должны смотреть друг другу в глаза.

##### (3) Maai (Дистанция)

а. Tachiai-no-maai или начальная позиция устанавливается на расстоянии девяти шагов друг от друга. После трех шагов вперед каждый практикующий садится в sonkyo в то же время bokuto извлекается, скрестив острия (yokote). После завершения практики заключительное sonkyo, перед отступлением, выполняется в той же позиции.

б. Дистанция для атаки устанавливается в issoku-itto-no-maai. Дистанция может немного варьироваться в зависимости от телосложения, силы, уровня мастерства ученика и других факторов.

##### (4) Datotsu (нанесение удара)

а. Удар должен выполняться полным духом с правильным tenouchi (хват) и точным углом лезвия (hasuji). Часть лезвия, которая поражает цель, называется motouchi. Задняя нога должна быть поднята сразу же после нанесения удара и это должно выполняться ровно в одном темпе.

б. Все атаки должны прекращаться непосредственно на небольшом расстоянии от цели с намерением нанесения режущего или колющего удара katana.

в. Kakarite должен выполнять атаки с правильным применением голоса и kiai синхронно с motodachi, когда обнаруживается возможность атаки.

##### (5) Ashi-sabaki (Работа ног)

В целом, используемый тип работы ног - okuri-ashi (перемещение) suri-ashi (скольжение)

##### (6) Kakegote (применение голоса)

Чётко озвучивайте цели: "Men!", "Kote!", "Do!", "Tsuki!", выполняя каждую атаку.

##### (7) Zanshin (постоянная готовность)

После завершения атаки продолжайте встречать партнера, не позволяя себе расслабиться, и возвращайтесь назад на требуемую дистанцию в chudan-no-kamae, демонстрируя Zanshin.

## Методика обучения основным техникам Кендо с Bokuto (Bokuto-ni-yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho)

### Этикет перед и после Tachiai

- До и после выполнения техник, bokuto держат в правой руке, оба практикующих находятся лицом друг к другу на расстоянии трех шагов в shimoza (напротив kamiza или shomen dojo). Motodachi и kakarite сидят лицом друг к другу в официальной позиции на коленях (seiza) с bokuto, помещенным вправо с лезвием, обращенным внутрь, tsuba на уровне колен. Исполняется взаимный поклон сидя (zareii).
- bokuto поднимается правой рукой и каждый движется на начальную позицию, делая девять шагов в сторону (tachiai-no-maai), держа bokuto в позиции teito. Затем выполняется поклон стоя kamiza, а после этого взаимный поклон. После этого bokuto перемещается в левую руку, располагая его на талии (taito). Tsuba фиксируется большим пальцем. Партнеры движутся навстречу друг другу тремя большими шагами и извлекают bokuto, садясь в sonkyo и затем встают в chudan-no-kamae.
- После завершения последовательности техник, оба садятся в sonkyo и убирают в ножны bokuto. Встают вместе и отходят назад на пять небольших шагов, держа bokuto в положении taito. Затем перемещают bokuto в правую руку (teito) и исполняют взаимный поклон после поклона kamiza. Затем оба возвращаются в shimoza, исполняют взаимный поклон сидя (zareii), и покидают площадку.
- Zareii должен быть исполнен в центре shimoza (Zareii может быть пропущен в случае, если есть большая группа учеников).
- Садитесь в seiza с левой ноги, вставайте с правой ноги. Выполняя поклон сидя, обе руки должны двигаться одновременно.
- Поклон стоя (ritsureii) kamiza должен быть выполнен под углом 30 градусов, взаимный поклон - 15 градусов.
- Переместите bokuto в другую руку, в центре тела.
- Tsuka-gashira (рукоятка) должна быть на одной линии с центром тела, когда держите bokuto в положении taito.

### Chudan-no-kamae

1. Левая рука находится приблизительно на расстоянии одного кулака от пупка, сустав большого пальца левой руки расположен на высоте пупка.
2. Линия от tsuba-moto и kensen продолжается до точки между глазами партнера или его левым глазом (дистанция issoku-itto-no-maai).

### Issoku-itto-no-maai

Дистанция, при которой один шаг вперед дает возможность нанести удар по партнеру, а один шаг назад - избежать атаки.

## Стр. 16

### **Kihon 1: Ippon-uchi-no-waza "Shomen"**

Обе стороны делают три шага вперед на дистанцию issoku-itto-no-maai с ayumi-ashi с правой ноги. Kakarite наносит удар по shomen motodachi и выкрикивает "Men".

1. Удар по shomen выполняется с помощью шага с правой ноги и, поднимая bokuto над головой достаточно высоко, чтобы можно было отчетливо видеть motodachi, убедившись в том, что лезвие направленно прямо. Также убедитесь в том, что kensen не падает ниже уровня рук.
2. Motodachi открывает возможность для атаки, перемещая kensen немного вправо.
3. После удара, kakarite делает один шаг назад, демонстрируя zanshin, а затем отступает в issoku-itto-no-maai.

## Стр. 17

### **Kihon 1: Ippon-uchi-no-waza "Kote"**

Из issoku-itto-no-maai, kakarite ударяет kote motodachi, выкрикивая "Kote".

1. Удар по kote выполняется с помощью поднятия bokuto над головой достаточно высоко, чтобы видеть правое kote motodachi.
2. Motodachi открывает возможность для атаки, перемещая kensen немного вверх и влево.
3. После удара, kakarite делает один шаг назад, демонстрируя zanshin, а затем отступает в issoku-itto-no-maai.

## Стр. 18

### **Kihon 1: Ippon-uchi-no-waza "Do"**

Из issoku-itto-no-maai, kakarite ударяет правое do motodachi, выкрикивая "Do".

1. Поднимите bokuto над головой одним большим движением и поверните руки, чтобы изменить угол лезвия, в то время как движетесь прямо вперед, чтобы ударить Do.
2. Motodachi открывает возможность для атаки, поднимая свои руки вверх.
3. После удара, kakarite делает один шаг назад, демонстрируя zanshin, а затем отступает в issoku-itto-no-maai.

## Стр. 19

### **Kihon 1: Ippon-uchi-no-waza "Tsuki"**

Из issoku-itto-no-maai, kakarite наносит колющий удар по горлу motodachi, выкрикивая "Tsuki".

1. В отношении техники tsuki, целью является представление базового движения. Убедитесь, что наносите удар, не просто вытягивая руки, но двигаясь вперед всем телом от бедер. Верните bokuto назад сразу же после выполнения удара в горло.
2. Motodachi открывает возможность для атаки, опуская kensen немного вправо, делая шаг назад.

3. После удара, kakarite делает один шаг назад, демонстрируя zanshin, и затем отступает, делая другой шаг, а motodachi движется вперед на один шаг одновременно с kakarite на начальную позицию.

После завершения этой техники оба опускают kamae и отступают на пять шагов, используя ayumi-ashi с левой ноги, и принимают chudan-no-kamae еще раз.

### Стр. 20

#### **Kihon 2: Renzoku-waza (Ni / Sandan-no-waza)-'Kote-men'**

Обе стороны делают три шага вперед до дистанции issoku-itto-no-maai с ayumi-ashi с правой ноги.

1. Шагая вперед с правой ноги, kakarite поднимает bokuto над головой и ударяет правое kote motodachi.
2. Motodachi затем делает один шаг назад, а kakarite один шаг вперед с правой ноги и ударяет men. Motodachi открывает цель, поднимая kensen немного вверх, показывая kote, затем перемещает kensen немного вправо, делая шаг назад с левой ноги, открывая shomen.
3. После удара men, kakarite делает один шаг назад, демонстрируя zanshin. Kakarite делает еще шаг назад до дистанции issoku-itto-no-maai. Затем оба делают еще один шаг до начальной точки.

После завершения этой техники оба опускают kamae и отступают на пять шагов, используя ayumi-ashi с левой ноги в tachiai-no-maai, и принимают chudan-no-kamae еще раз.

### Стр. 21

#### **Kihon 3: Harai-waza - 'Harai-men' (omote)**

Обе стороны делают три шага вперед до дистанции issoku-itto-no-maai с ayumi-ashi с правой ноги.

1. Kakarite делает шаг вперед с правой ноги, сбивая bokuto motodachi левой shinogi движением вверх (harai-age), а затем опускает bokuto вниз, чтобы ударить shomen.
2. После удара men, kakarite делает один шаг назад, демонстрируя zanshin, а затем отступает в позицию, где началась техника.

После завершения этой техники оба опускают kamae и отступают на пять шагов, используя ayumi-ashi с левой ноги, и принимают chudan-no-kamae еще раз.

### Стр. 22

#### **Kihon 4: Hiki-waza- 'Hiki-do' (migi-do)**

Обе стороны делают три шага вперед до дистанции issoku-itto-no-maai с ayumi-ashi с правой ноги.

1. Kakarite делает шаг вперед с правой ноги и ударяет shomen. Motodachi блокирует удар левой shinogi и оба делают небольшой шаг вперед, так, чтобы tsuba соединились (tsuba-zeriai). Kakarite толкает вниз руки motodachi. Motodachi реагирует, поднимая руки вверх, kakarite немедленно делает шаг назад с левой ноги, поднимает bokuto над головой и ударяет migi-do, когда правая нога отступает.
2. После завершения удара do, kakarite делает один шаг назад, демонстрируя zanshin, а затем оба делают шаг назад, возвращаясь в исходное положение.

После завершения этой техники оба опускают kamae и отступают на пять шагов, используя ayumi-ashi с левой ноги, и принимают chudan-no-kamae.

### Стр. 23

### **Kihon 5: Nuki-waza - 'Men-nuki-do' (migi-do)**

Обе стороны делают три шага вперед до дистанции issoku-itto-no-maai с ayumi-ashi с правой ноги.

1. Motodachi делает шаг вперед с правой ноги и ударяет shomen. Kakarite делает шаг вперед по диагонали направо, поднимая bokuto над головой и затем ударяет migi-do, убедившись, что лезвие находится под правильным углом. Контакт глаз поддерживается на протяжении всей техники.
2. Motodachi останавливается на позиции удара men, kakarite останавливается на ударе do.
3. После удара do оба делают шаг назад и встречаются друг друга, демонстрируя zanshin. Затем motodachi и kakarite перемещаются влево и возвращаются в исходное положение.

После завершения этой техники оба опускают kamae и отступают на пять шагов, используя ayumi-ashi с левой ноги, и принимают chudan-no-kamae.

**Стр. 24**

### **Kihon 6: Suriage-waza - 'Kote-suriage-men' (ura)**

Обе стороны делают три шага вперед до дистанции issoku-itto-no-maai с ayumi-ashi с правой ноги.

1. Motodachi делает шаг вперед с правой ноги и ударяет kote. Удар отражается (suriage) правой стороной лезвия (shinogi) kakarite, делая шаг назад с левой ноги и поднимая bokuto над головой. Kakarite сразу же делает шаг вперед с правой ноги и ударяет shomen.
2. После отраженного удара kote motodachi, kensen motodachi естественно отклоняется от линии тела kakarite.
3. После удара shomen kakarite демонстрирует zanshin, а затем оба делают шаг назад в первоначальную позицию.

После завершения этой техники оба опускают kamae и отступают на пять шагов, используя ayumi-ashi с левой ноги, и принимают chudan-no-kamae.

**Стр. 25**

### **Kihon 7: Debana-waza - 'Debana-kote'**

Обе стороны делают три шага вперед до дистанции issoku-itto-no-maai с ayumi-ashi с правой ноги.

1. Motodachi делает один небольшой шаг вперед с правой ноги, немного поднимая kensen, готовясь к атаке. Kakarite считывает атаку и сразу же шагает вперед с правой ноги, чтобы ударить kote резким движением.
2. После завершения техники kakarite делает шаг назад, демонстрируя zanshin. Kakarite затем делает еще один шаг назад, и motodachi одновременно немного приставляет назад правую ногу, возвращаясь в начальную позицию.

После завершения этой техники оба опускают kamae и отступают на пять шагов, используя ayumi-ashi с левой ноги, и принимают chudan-no-kamae.

**Стр. 26**

### **Kihon 8: Kaeshi-waza - 'Men-kaeshi-do' (migi-do)**

Обе стороны делают три шага вперед до дистанции issoku-itto-no-maai с ayumi-ashi с правой ноги.

1. Motodachi делает шаг вперед с правой ноги и ударяет shomen. Kakarite блокирует удар левой shinogi, делая шаг вперед по диагонали направо, затем продолжает движение вперед, вращая bokuto вокруг, чтобы ударить migi-do. Убедитесь, что лезвие находится под правильным углом и все время поддерживается контакт глаз.

2. Motodachi останавливается на позиции удара shomen, kakarite останавливается на ударе do.

3. После удара do оба делают шаг назад и встречаются друг друга, демонстрируя zanshin. Затем motodachi и kakarite смещаются влево и возвращаются в исходное положение.

После завершения этой техники оба опускают kamae и отступают на пять шагов, используя ayumi-ashi с левой ноги, и принимают chudan-no-kamae.

## Стр. 27

### **Kihon 9: Uchiotoshi-waza - 'Do (migi-do) - uchiotoshi-men'**

Обе стороны делают три шага вперед до дистанции issoku-itto-no-maai с ayumi-ashi с правой ноги.

1. Motodachi делает шаг вперед с правой ноги и ударяет migi-do. Одновременно kakarite делает шаг назад по диагонали налево, сбивая удар do (uchiotoshi) по диагонали вправо monouchi, и немедленно ударяет shomen.

2. После удара shomen оба делают шаг назад и встречаются друг друга, демонстрируя zanshin. Затем motodachi и kakarite смещаются влево и возвращаются в исходное положение.

Это последняя техника. После возвращения на исходную позицию, оба садятся в sonkyo, убирают в ножны bokuto, встают и делают пять шагов назад в tachiai-no-maai с левой ноги, используя ayumi-ashi, держа bokuto в положении taito.