Cos'è il Kendo?
剣 道 の 在 り 方

IL CONCETTO DI KENDO
剣 道 の 理 念

Il concetto del kendo è quello di disciplinare il carattere umano attraverso l'applicazione dei principi della katana (spada).

LO SCOPO DELLA PRATICA DEL KENDO
剣 道 修 練 の 心 構 え

Lo scopo della pratica del kendo è:
formare la mente ed il corpo,
coltivare uno spirito forte,
ed attraverso un addestramento corretto e severo,
sforzarsi di progredire nell'arte del kendo,
tenere in considerazione la cortesia e l'onore,
associarsi agli altri con sincerità
e ricercare per sempre il perfezionamento di se stessi.
In questo modo si sarà capaci:
di amare il proprio paese e la società,
di contribuire allo sviluppo della cultura,
e di promuovere la pace e la prosperità tra i popoli.

(Fondato il 20 marzo 1975)

“L’ATTITUDINE DELL’INSEGNAMENTO DEL *KENDO*” E LA SUA SPIEGAZIONE
剣 道 指 導 の 心 構 え

Il significato della *Shinai*

Per la corretta trasmissione e lo sviluppo del *kendo*, dovrebbero essere fatti degli sforzi per insegnare il modo corretto di maneggiare la *shinai* in accordo con i principi della spada.

Il *kendo* è una via attraverso la quale l'individuo coltiva la propria mente (il proprio sé) mirando alla realizzazione di *shin-ki-ryoku-itchi* (unione di mente, spirito e tecnica) utilizzando la *shinai*. La “*shinai*-spada” non dovrebbe essere diretta solo contro l'avversario ma anche contro sé stessi. Quindi, lo scopo primario dell'insegnamento è incoraggiare l'unificazione di mente, corpo e *shinai* attraverso l'addestramento in questa disciplina.

***Reiho* - Etichetta**

Quando si insegna, enfasi dovrebbe essere posta sull’etichetta per incoraggiare il rispetto tra i partner ed alimentare nelle persone un dignitoso ed umano carattere.

Anche negli incontri competitivi, l'importanza è posta sul mantenere l'etichetta nel *kendo*. L'enfasi principale dovrebbe quindi essere posta sull'insegnamento, nello spirito e nelle forme, del *reiho* (etichetta) affinché il praticante possa sviluppare un atteggiamento modesto verso la vita e realizzare l'ideale di *koken-chiai* (il desiderio di raggiungere comprensione reciproca ed il miglioramento dell'umanità attraverso il *kendo*).

***Kendo* per tutta la vita**

Durante l’insegnamento, gli studenti dovrebbero essere incoraggiati ad applicare la massima attenzione ai problemi di sicurezza e salute e a dedicarsi allo sviluppo del loro carattere per tutta la vita.

Il *kendo* è uno “stile di vita” che generazioni successive possono apprendere insieme. L'obiettivo principale nell’insegnamento del *kendo* è incoraggiare il praticante a scoprire e definire la propria strada nella vita attraverso l'allenamento delle tecniche del *kendo*. Così, il praticante sarà in grado di sviluppare una visione ricca della vita ed essere in grado di mettere in pratica la cultura del *kendo*, beneficiando così del suo valore nella vita quotidiana attraverso un accresciuto vigore sociale.

14 marzo 2007 All Japan Kendo Federation

Insegnamento del *kendo* 剣 道 指 導 の 在 り 方

Che gli studenti ricevano o meno insegnamenti appropriati sul *kendo*, questo ha un profondo effetto sul livello con cui loro sono in grado di migliorare tecnicamente ed anche sul modo in cui il loro carattere si sviluppa. La sezione seguente delinea i punti principali per insegnare il *kendo* con questi elementi di attenzione in mente.

L'insegnante 指 導 者

Per la maggior parte, gli studenti imparano il *kendo* attraverso l'interazione fisica con il loro insegnante. Ciò significa che le abilità e la personalità dell'insegnante svolgono un ruolo cruciale nella continua crescita individuale dello studente. L'insegnante deve essere sempre consapevole dell'immensa influenza che ha sugli studenti in questo senso.

1. **Sforzarsi sempre per migliorarsi**
   Gli studenti prestano costantemente attenzione alle parole ed al comportamento del loro insegnante e sono influenzati da ciò che osservano. Gli insegnanti vengono osservati dai loro studenti che confidano in loro per la loro visione morale e personalità, sono obbligati a tener fede alla responsabilità di essere un modello per loro. Per questo motivo, è importante che gli insegnanti non trascurino il loro dovere di continuare a cercare di migliorarsi.

2. **Istruire secondo i propri principi**
   Gli insegnanti devono comprendere il ruolo educativo che il *kendo* gioca nello sviluppo della personalità e insegnare in modo etico e morale.

3. **Insegnare con compassione e sincerità**
   L'insegnante non dovrebbe giudicare gli studenti esclusivamente sulla base di abilità tecniche, ma mostrare sempre compassione per ognuno, trattandoli in modo equo e con sincerità.

4. **Essere felice di insegnare**
   L'insegnante dovrebbe provare gioia nell'aiutare gli studenti ad acquisire nuove conoscenze mentre sviluppano le loro abilità tecniche. Tale soddisfazione non è legata al beneficio personale, ma nasce attraverso l'atto di dare un contributo autentico all'edificazione dello studente.

5. **Imparare insieme ai tuoi studenti**
   L'essenza dell'insegnamento tradizionale nel *kendo* si basa sulle tecniche e sullo spirito trasmessi da insegnante a studente attraverso la pratica insieme. Gli studenti migliorano attraverso l'interazione diretta e sincera con il loro insegnante e questa relazione è un fattore decisivo nel progresso tecnico e personale dello studente.

6. **Sforzarsi di migliorare il proprio livello tecnico**
   In Giappone, si dice spesso che “l'educazione inizia con l'imitazione” e anche “gli studenti tendono ad assomigliare all'insegnante”. Gli studenti guardano ai loro insegnanti come fonte di ispirazione. È necessario che l'insegnante eserciti coscienziosamente i fondamentali del *kendo* e cerchi costantemente di migliorare la propria tecnica.

Lo scopo dell'insegnamento 指 導 の ね ら い

La premessa per l'insegnamento del *kendo* è delineata in "**Concetto di *Kendo***" e "**Scopo della pratica del *Kendo***" e dovrebbe concretizzarsi in accordo con "**L'Attitudine dell'Insegnamento del *Kendo***". Gli obiettivi dell'insegnamento differiscono da persona a persona e dipendono da molte variabili come la prospettiva individuale ed il livello di abilità, l'esperienza e la capacità didattica ed anche dalle diverse motivazioni degli studenti. Tuttavia, lo scopo generale dell'istruzione del *kendo*, specialmente quando si insegna ai bambini ed ai giovani, è che gli studenti maturino in individui "sani, educati e forti".

1. Condurre la tradizione del *kendo* giapponese nel futuro

Gli insegnanti dovrebbero avere familiarità con la storia del *kendo*, le sue caratteristiche ed i contenuti di "Concetto", "Scopo" ed "Attitudine dell'insegnamento del *Kendo*". Sulla base di una comprensione approfondita di questi argomenti, gli insegnanti sono responsabili di assicurare la trasmissione del *kendo* alle generazioni future.

2. Insegnare i fondamentali e migliorare l'abilità tecnica

Gli insegnanti hanno il compito di trasmettere le tecniche fondamentali che servono come base per lo sviluppo razionale delle capacità tecniche.

3. Comprendere il significato di "*rei*" ed insegnare l'etichetta corretta

Gli insegnanti devono educare i loro studenti a sentimenti di rispetto e cortesia che sono alla base del concetto di "*rei*" e le corrette forme di etichetta (*reiho*). Gli studenti dovrebbero personificare il vero spirito di *rei*, non solo nel *dojo*, ma anche nel loro comportamento quotidiano.

4. Sforzarsi per la crescita personale

Attraverso l'allenamento nel *kendo*, gli studenti dovrebbero coltivare virtù come forza di volontà, disciplina, concentrazione, forza d'animo, capacità di giudizio e decisione. Dovrebbero essere abbastanza tenaci da non cedere nei momenti di difficoltà ed essere responsabili delle proprie azioni, che devono essere sempre condotte con sincerità. Dovrebbero rendersi conto dell'importanza di essere un essere umano affidabile.

5. Nutrire atteggiamenti socialmente accettabili

Etichetta, lealtà, umiltà, coraggio, sincerità, responsabilità, cooperazione, rispetto e considerazione sono tutte qualità che possono essere coltivate nel *kendo* al fine di costruire legami di fiducia e di essere di aiuto agli altri nella comunità.

6. *Kendo* come ricerca continua per uno stile di vita felice ed appagante

L'età e il genere hanno poca importanza nel *kendo*, poiché i praticanti possono esercitarsi per molti anni. Gli studenti dovrebbero essere consapevoli che il *kendo* è qualcosa che possono studiare per tutta la vita e può migliorare il loro modo di vivere in molte maniere.

7. Mantenere e migliorare salute e vitalità

Prendendo in considerazione fattori come età, sesso, condizione fisica e stile di vita, l'allenamento del *kendo* dovrebbe consentire al praticante di mantenere e migliorare la propria salute ed il proprio benessere.

8. Migliorare la propria consapevolezza sui problemi di sicurezza

Gli insegnanti dovrebbero adottare misure per prevenire lesioni, assicurarsi che siano rispettate regole e protocolli stabiliti e che venga mantenuta la sicurezza delle attrezzature e dell'ambiente di allenamento.

Sviluppo didattico 指 導 の 展 開

Un punto importante quando si insegna *kendo* è di escogitare metodi di allenamento adeguati e modi per valutare il progresso degli studenti. Questo continuo processo è direttamente collegato al miglioramento degli studenti.

1. **Insegnamento che invita gli studenti a voler allenarsi e li incoraggi a riconoscere e risolvere i problemi da soli.**
   Anche se è importante che le tradizioni del *kendo* siano trasmesse correttamente, è anche essenziale che gli studenti vengano educati in un modo che li spinga a continuare e che siano incoraggiati ad affrontare vari problemi e risolverli in modo indipendente.

2. **Insegnamento che tira fuori il meglio da ogni studente.**
   Evitare di rendere uniforme il contenuto dell'insegnamento per tutti gli studenti. Cercare di escogitare modi per tirare fuori il meglio da ogni studente, aiutandoli a sviluppare i loro tratti individuali.

3. **Insegnamento che tenga conto dello sviluppo mentale e fisico, dell'età e del sesso degli studenti.**
   Al fine di offrire un insegnamento che sia adeguato ed efficace, gli insegnanti hanno il dovere di conoscere il livello di sviluppo mentale e fisico raggiunto dai loro studenti ed essere consapevoli delle necessità dettate dal sesso e dall'età.

4. **Insegnamento che tenga conto della quantità di addestramento e del processo di apprendimento.**
   La massima "*hyakuren-jitoku*" (praticare cento volte conduce all'autoapprendimento) suggerisce che l'allenamento di *kendo* richiede una notevole ripetizione per facilitare la padronanza delle tecniche. Questo processo comprende le seguenti fasi: Comprensione intellettuale → Comprensione pratica (apprendimento attraverso l'effettiva pratica della tecnica) → Capacità di eseguire la tecnica → Competenza. Gli insegnanti devono essere attenti al progressivo sviluppo.

5. **Elaborare modi di insegnamento razionali ed efficaci**
   L'insegnante dovrebbe continuare a sviluppare metodi di insegnamento utilizzando attrezzature ausiliarie e ampliare il programma dell'insegnamento per rendere la pratica razionale e vantaggiosa per gli studenti.

6. **Formulare contenuti e metodi sulla base di un piano didattico**
   Gli insegnanti dovrebbero formulare un piano di insegnamento tangibile che conduca lo studente attraverso esercizi e abilità progressivamente avanzati.

7. **Sviluppare capacità di valutazione e arbitraggio**
   Introdurre modi per valutare il livello di comprensione degli studenti di ciò che è stato insegnato è importante per un'istruzione efficace e la progressione alla fase successiva del loro studio. È essenziale perfezionare i criteri per valutare gli studenti, così come è essenziale l'abilità di arbitraggio (*shinpan*).

8. **Creare modi per trasmettere il contenuto didattico in un modo che sia facile da comprendere**
   Gli insegnanti dovrebbero sforzarsi di utilizzare termini e spiegazioni semplici per rendere il contenuto dell'insegnamento facilmente comprensibile a tutti gli studenti.

Insegnare per il miglioramento tecnico e del *Keiko* 技 術 の 修 練 と 稽 古 に 対 す す 指 導

La pratica del *kendo* ruota attorno allo sviluppo di capacità tecniche e su come applicare le tecniche apprese. Questa sezione delineerà la direzione di base per insegnare il corpus dei *waza* di *kendo*.

1. Insegnare avendo sempre in mente i "movimenti fondamentali"

I movimenti fondamentali (*kihon-dosa*) si riferiscono a capacità motorie razionali e naturali. È difficile tracciare una linea tra *kihon* e tecniche applicate o più avanzate. Il *kihon* è una parte importante della formazione di chiunque, indipendentemente dal livello. I *Kihon-dosa*, o movimenti fondamentali, devono sempre avere la massima priorità quando si insegna.

2. Incoraggiare gli studenti ad eseguire correttamente le tecniche

Assicurarsi che gli studenti siano a conoscenza dei "fattori" e delle "condizioni" che devono essere soddisfatti per un punto valido (*yuko datotsu*), e assicurarsi che eseguano tutte le tecniche in modo adeguato.

3. Priorità a *shikake-waza* (tecniche di attacco)

La massima "prendere sempre l'iniziativa (*sen*)" è stata a lungo un concetto chiave nella formazione del *kendo*. In altre parole, è imperativo che il praticante impari ad attaccare senza riserve di sua spontanea volontà. Instillando questa idea negli studenti, essi saranno in grado di sviluppare forte forza di volontà e spontaneità ed eccellere nelle varie tecniche.

4. Assicurarsi che l'obiettivo principale del *keiko* non sia lo *shiai*

Se allo studente viene insegnato che vincere è più importante di qualsiasi altra cosa, non sarà in grado di apprendere appropriatamente la tecnica e il suo sviluppo individuale potrebbe essere ostacolato, conducendolo verso una possibile crescita sbilanciata. Gli insegnanti devono enfatizzare l'acquisizione di tecniche fondamentali e la loro applicazione, migliorare queste capacità attraverso la formazione.

5. Non sovraccaricare gli studenti

L'allenamento duro è necessario per sviluppare le capacità. Tuttavia, questo non deve essere confuso con eccessivo abuso fisico, *tai-atari* (scontro corpo a corpo) eccessivamente aggressivi o agganci violenti. Inoltre, l'atto di fermare un attacco colpendo nell'area della gola (*mukae-zuki*) provoca paura nello studente e può impedirne il progresso. Gli insegnamenti rigorosi dovrebbero essere amministrati con la massima cura e considerazione.

6. Includere "*Kendo Kata*" ed "Addestramento nelle Tecniche di *Kendo* Fondamentali con *Bokuto*" nelle sessioni di *keiko*

È importante insegnare i "principi della spada", i "principi di attacco e difesa" e le "convenzioni dell'etichetta". L'insegnante dovrebbe aiutare la comprensione da parte dello studente degli elementi di base del *kendo* come l'etichetta, come maneggiare il *bokuto*, *kamae* (postura), *metsuke* (sguardo), *maai* (intervallo) *datotsu* (colpo e stoccata), *ashi-sabaki* (lavoro dei piedi), *hassei* (vocalizzazione) e *zanshin* (costante prontezza fisica e mentale). Questo può essere facilitato insegnando "*Nippon Kendo Kata*" ed "Addestramento nelle Tecniche Fondamentali di *Kendo* con *Bokuto*". Gli opuscoli didattici sono disponibili per l'acquisto dalla All Japan *Kendo* Federation.

Questioni da tenere a mente 指 導 上 の 留 意 点

I punti delineati in questa sezione dovrebbero essere ricordati al fine di elevare il livello dell'insegnamento e raggiungere tutti gli obiettivi prefissati.

1. **Assicurarsi che l'ambiente di allenamento e lo stato d'animo siano favorevoli**
   Creare un ambiente ed uno stato d'animo nel quale gli studenti amano allenarsi e sviluppare il desiderio di continuare a praticare il *kendo*.

2. **Avere cura di bilanciare la scuola o il lavoro e il *kendo***
   Considerare la durata della sessione di pratica in modo che gli studenti possano adempiere ai propri obblighi scolastici o lavorativi. Evitare di allungare inutilmente i tempi di allenamento.

3. **Equilibrare l'allenamento con il riposo**
   È importante allenarsi diligentemente, ma ricordare che lo studente non migliorerà se è troppo affaticato. Garantire un equilibrio tra tempi di allenamento e di recupero.

4. **Assicurarsi il riscaldamento ed il raffreddamento**
   Il riscaldamento migliora la funzione motoria, stimola lo spirito e diminuisce la probabilità di lesioni. Gli esercizi di raffreddamento alleggeriscono le tensioni fisiche e psicologiche e accelerano i tempi di recupero. Il riscaldamento e il raffreddamento dovrebbero essere inclusi come parte integrante della pratica.

5. **Gestire la sicurezza e l'igiene delle attrezzature di allenamento**
   Poiché il *kendo* coinvolge un rigoroso esercizio fisico, in cui due protagonisti indossano un equipaggiamento protettivo e prevede uno scambio di colpi con spade di bambù, è necessario prestare la dovuta attenzione ai problemi di sicurezza. Tutto l'equipaggiamento da allenamento e la *shinai* devono essere conformi ai criteri di sicurezza stabiliti per evitare potenziali incidenti. Inoltre, *kendo-gu* (armatura), *kendo-gi* e *hakama* devono essere tenuti puliti e in ordine e tenere in considerazione la sicurezza nel *dojo* in ogni momento.

6. **Implementare adeguate misure di sicurezza e procedure di emergenza**
   Gli insegnanti hanno la responsabilità di garantire che vengano adottate misure adeguate per impedire condizioni pericolose come il colpo di calore, ecc. Gli insegnanti devono essere in grado di eseguire la RCP e il primo soccorso di base.

Rei (Etichetta)
礼

Cos'è "*Rei*"? 礼 の 考 え 方

In generale, *rei* si riferisce alla condotta per mantenere l'ordine sociale, come interagire con gli altri educatamente o salutare le persone quando le incontri. Denota il corretto comportamento, nell'atteggiamento, nella forma e nell'agire, secondo le modalità stabilite dal decoro.

Si dice spesso che il *kendo* inizia e finisce con *rei* ed i protocolli di etichetta vi si attengono fedelmente. Poiché il *kendo* è una forma di combattimento in cui due avversari tentano attivamente di colpirsi l'un l'altro, è importante farlo con un sentimento di rispetto. I praticanti cooperano impegnandosi insieme in un rigoroso addestramento per rafforzare il proprio corpo, sviluppare le proprie abilità tecniche e coltivare le proprie menti. Devono esserci sempre autentici sentimenti di gratitudine e stima per gli avversari e questi sentimenti vengono dimostrati attraverso la stretta osservanza dei protocolli di cortesia (*reigi-saho*). In questo modo, i praticanti imparano l'empatia e come interagire con altre persone attraverso le proprie esperienze nel *kendo*.

Inoltre, poiché il *kendo* comporta attacchi aggressivi reciproci, è possibile lasciarsi trasportare e perdere il controllo delle proprie emozioni. Osservando la corretta etichetta nell'allenamento, il praticante impara a controllare qualsiasi pensiero antagonista.

Il *dojo* non è un luogo per il gioco o l'intrattenimento, ma per studiare con lo scopo della crescita personale. È un ambiente pulito e puro nel quale il praticante deve dimostrare un atteggiamento dignitoso e un atteggiamento esemplare, agendo sempre con moderazione e prendendosi cura di tutto l'equipaggiamento. L'autocontrollo e la disciplina attesi nel *dojo* aiutano il praticante a raggiungere l'unità di corpo e mente ed impara a frenare i desideri egoistici. Questo è il motivo per cui il concetto di *rei* è così importante nel *kendo*.

Reiho (*Reigi-saho*) 礼 法 (礼 儀 作 法)

Poiché *rei* è necessario per mantenere cordiali relazioni interpersonali e armonia sociale, oltre ad essere una componente integrale per l'auto-coltivazione, tutte le espressioni esteriori di *rei* (*reiho*) devono essere fatte con la massima sincerità.
Come guerrieri professionisti, i *bushi* dovevano avere un impeccabile senso di correttezza in ogni momento, senza mai abbassare la guardia. Il *kendo* ha ereditato i propri concetti di correttezza e i modelli di comportamento direttamente dalla società guerriera.
Il *kendo* utilizza sia *ritsurei* (inchino in piedi) che *zarei* (inchino seduto). Il metodo per eseguire gli inchini è descritto nella sezione seguente.

RITSUREI 立礼

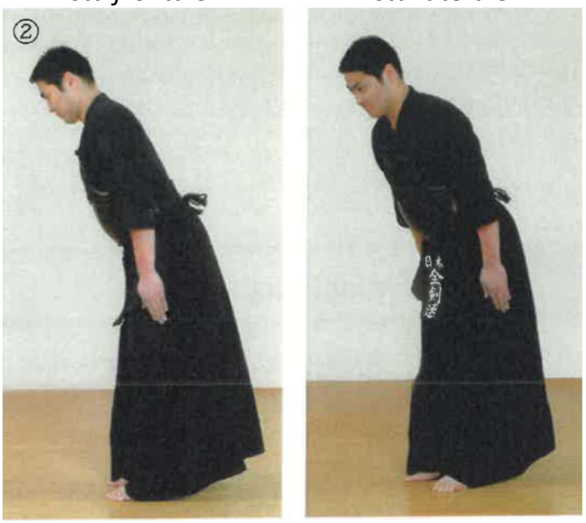
L'inchino in piedi è chiamato "*ritsurei*". Tradizionalmente, c'erano tre angoli con cui veniva eseguito *ritsurei* a seconda della situazione. Un inchino a *shinzen* o all'altare era di 45°, 30° verso l'insegnante e 15° ai propri pari. Ora, tutti gli inchini a *shinzen* (o *shomen*, *kamiza*, *joseki*) ed agli insegnanti sono di 30° e gli inchini con i propri pari sono di 15°.

Metodo

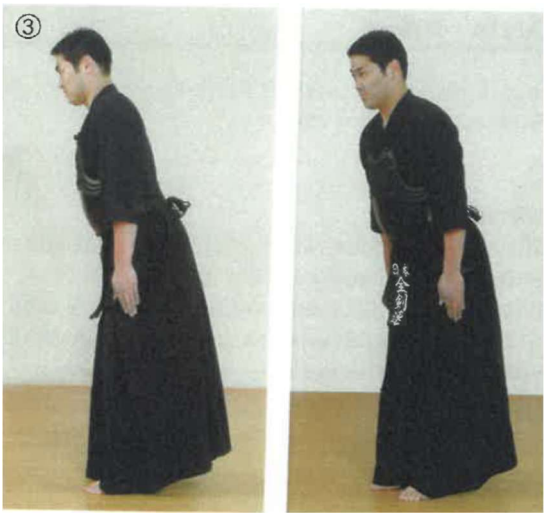
1. Stare dritto e osservare l'avversario.

vista frontale *vista laterale*

2. Quando ci si inchina a *shinzen* (*shomen*, *joseki*), la schiena deve essere mantenuta dritta e la parte superiore del corpo si flette all'altezza dei fianchi con un angolo di 30°.



3. Quando si esegue un inchino reciproco da *tachiai-no-maai* prima di un incontro o di un *keiko*, la schiena dovrebbe stare diritta e la parte superiore del corpo inchinarsi all'altezza dei fianchi con un angolo di 15°.



Lo studente dovrebbe rimanere nella posizione per la durata di un respiro, quindi tornare alla postura eretta con calma.

Punti di attenzione

(1) Assicurarsi che lo studente si inchini in avanti senza sporgere il collo o piegarsi sulle ginocchia.

(2) Assicurarsi che le mani siano stese in modo naturale mantenendo il contatto con il lato del corpo.

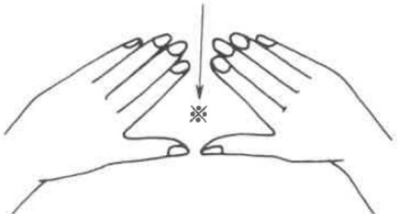
ZAREI 座 礼

L'inchino dalla posizione seduta (*seiza*) si chiama *zarei*.

Metodo

1. Osservare l'avversario stando seduto in *seiza*.
2. Tenendo la schiena diritta, inchinarsi in avanti a livello dei fianchi e contemporaneamente far scivolare entrambe le mani sul pavimento.
3. Piegare i gomiti mentre si abbassa la testa.

Rimanere in quella posizione per la durata di un respiro, poi con calma si ritorna alla postura eretta di *seiza* mentre si torna ad osservare l'avversario.



Punti di attenzione

(1) Quando il corpo è inchinato, la schiena dovrebbe essere perfettamente dritta. Avere cura di non mostrare il collo o di non sollevare le natiche.

(2) Le mani dovrebbero appoggiarsi al pavimento e ritrarsi insieme.

. Posizionare i palmi delle mani nello stesso modo dell'illustrazione.

. Quando si esegue l'inchino, la punta del naso dovrebbe finire perpendicolare alla posizione dell'asterisco.

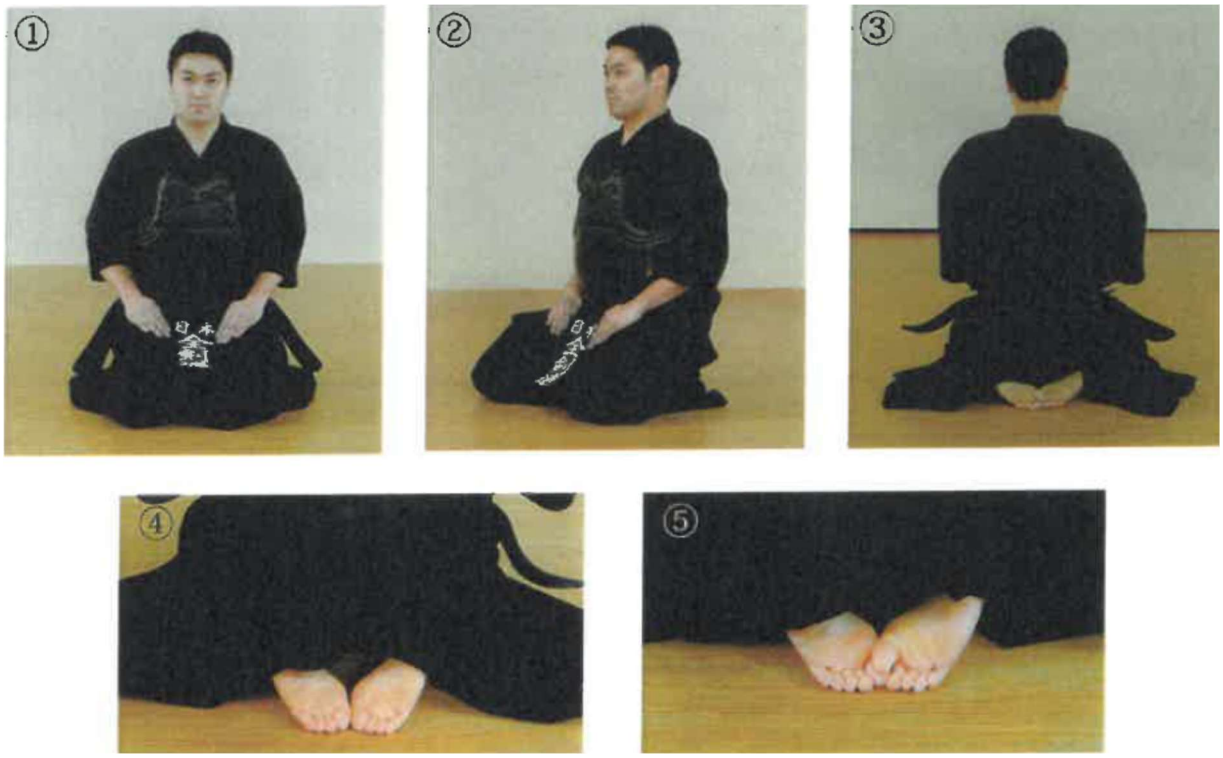
SEIZA 正座

Seduto nella posizione formale in ginocchio con la postura eretta e i piedi ordinatamente posizionati sotto le natiche viene indicato come *seiza*.

Metodo

1. La bocca deve essere chiusa mentre ci si concentra con attenzione dritto davanti a noi.
2. Entrambe le mani sono appoggiate naturalmente sulle cosce.
3. Entrambe le ginocchia dovrebbero essere separate con una distanza di uno o due pugni.

4.-5. Entrambi i piedi devono essere affiancati o con l'alluce del piede destro posizionato sul sinistro. Le natiche dovrebbero appoggiare sui talloni.



Punti di attenzione

(1) Avere la sensazione di spingere leggermente i fianchi in avanti e mantenere la tensione nel *seika-tanden* (regione addominale al di sotto dell'ombelico).
(2) Assicurarsi che lo studente abbia la schiena dritta.
(3) Le spalle dovrebbero essere rilassate, il mento tirato in dentro ed il collo tenuto dritto.
(4) Respirare quietamente.

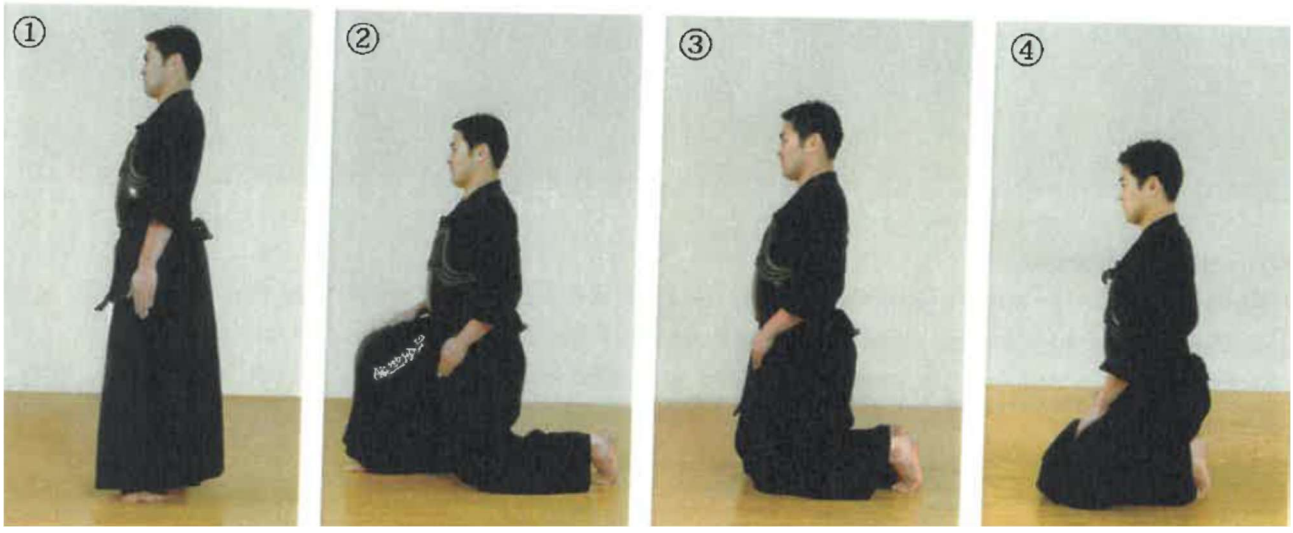
SEDERSI ED ALZARSI 座り方・立ち方

Il modo normale di sedersi ed alzarsi nel *kendo* è sedersi dal piede sinistro e alzarsi da destra (*saza-uki*).

SEDERSI

Metodo

1. In posizione eretta guardare dritto mentre ci si prepara a sedersi.
2. Per prima cosa, portare il piede sinistro indietro di mezzo passo e poi appoggiare il ginocchio sinistro sul terreno mantenendo le dita dei piedi in posizione verticale.
3. Quindi, portare indietro il piede destro di mezzo passo ed appoggiare il ginocchio destro accanto al sinistro, mantenendo le dita dei piedi in posizione verticale.
4. I piedi devono essere affiancati o con l'alluce destro appoggiato sul sinistro una volta appoggiato il dorso dei piedi a terra. Le ginocchia sono completamente piegate mentre i glutei si posano sui talloni di entrambi i piedi.



Punti di attenzione

(1) Assicurarsi che lo studente non tocchi il pavimento con le mani mentre si siede.

(2) Sedendosi con un movimento fluido, tirare leggermente indietro le spalle per mantenere una postura dritta del busto.

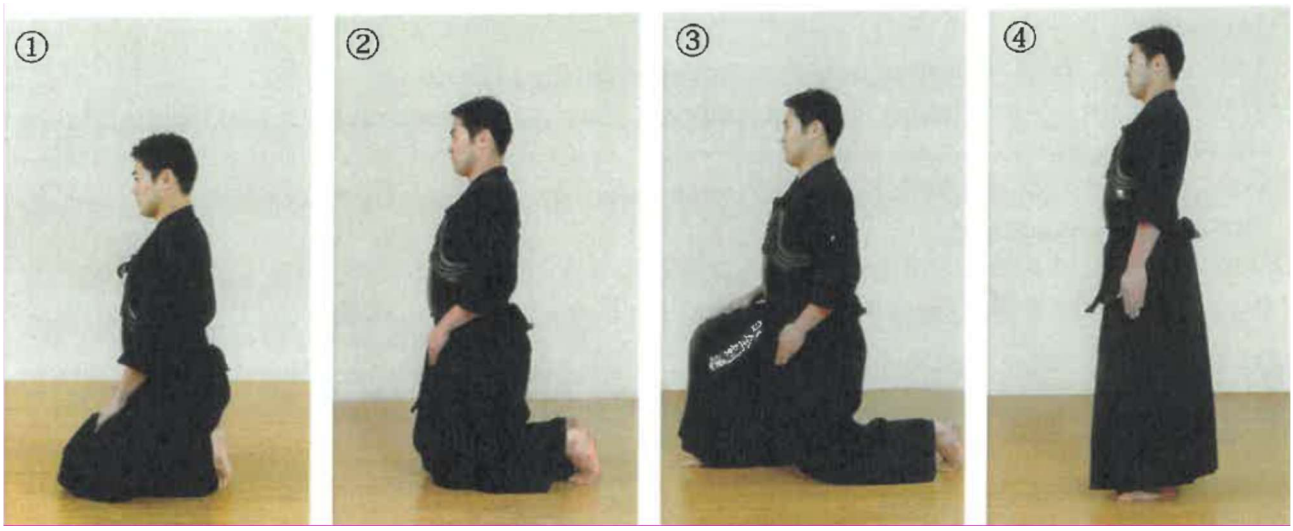
(3) Non appoggiare immediatamente il dorso dei piedi sul pavimento. Le dita di entrambi i piedi mantengono insieme la posizione eretta, le ginocchia dovrebbero piegarsi completamente mentre il dorso dei piedi va a contatto con il pavimento.

(4) Assicurarsi che le caviglie siano libere sotto l'orlo dell'*hakama* così da evitare che i piedi inciampino quando ci si alza.

ALZARSI

Metodo

1. Alzarsi sulle dita dei piedi tenendo entrambe le ginocchia sul pavimento.
2. Sollevare i fianchi mantenendo le dita dei piedi in posizione verticale.
3. Avanzare di mezzo passo il piede destro.
4. Continuare ad alzarsi facendo un mezzo passo in avanti con il piede sinistro.



Punti di attenzione

(1) Assicurarsi che lo studente non tocchi il pavimento con le mani mentre si alza in piedi.

(2) Quando le dita dei piedi sono in posizione verticale, sollevare la parte superiore del corpo verso l'alto mantenendo la schiena diritta.

(3) Alzandosi con un unico movimento fluido, tirare leggermente indietro le spalle per mantenere la posizione eretta della parte superiore del corpo.

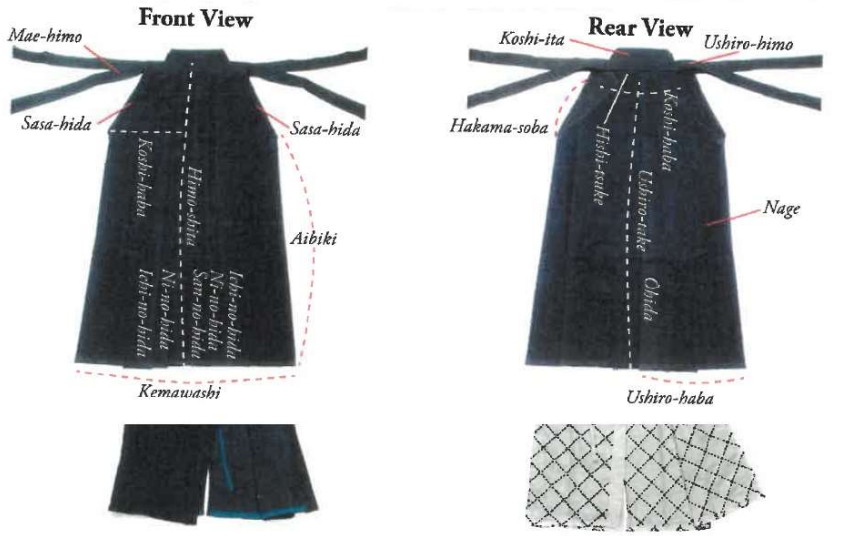
Kendo-gi, *Hakama* e Attrezzatura per l'allenamento 剣 道 着 · 袴 お よ び 用具

Il modo in cui un praticante indossa il *kendo-gi*, l'*hakama* e l'attrezzatura per l'allenamento è indicazione del suo atteggiamento verso il *kendo*. Pertanto, è importante che lo studente di *kendo* sappia come mettere in ordine le proprie attrezzature. L'aspetto esteriore e il colore dell'abbigliamento da allenamento dovrebbero essere accettabili sia dal punto di vista tradizionale che funzionale.

Kendo-gi e *Hakama* 剣 道 着 と 袴

1. *Kendo-gi* 剣 道 着

2. *Hakama* 袴



Indossare *Kendo-gi* e *Hakama* 剣 道 着 と 袴 の 着装 法 と 留意 点

Il colletto del *kendo-gi* deve essere a contatto con il collo. L'*hakama* ha un elemento rigido *koshi-ita* che si posiziona saldamente nella parte bassa della schiena. La parte superiore del corpo dovrebbe essere stesa con i lacci dell'*hakama* avvolti strettamente attorno alla zona addominale inferiore in modo che la tensione e la forza si sentano nel *seika-tanden*. Il modo in cui *kendo-gi* e *hakama* vengono indossati influisce sulla qualità dell'allenamento.

1. *Kendo-gi* 剣 道 着

Metodo

1. Inserire le braccia nelle maniche, incrociare il risvolto sinistro sul destro e quindi allacciare i lacci.

2. *Hakama* 袴

Metodo

1. Inserire prima il piede sinistro (liberare l'*hakama* dal piede destro), quindi regolare la parte anteriore dell'*hakama* in modo che sia in contatto con l'area addominale inferiore.
2. Prendere i due lacci più lunghi (*himo*) dalla parte anteriore e avvolgerli intorno alla parte posteriore.
3. Incrociarli nella parte anteriore.
4. Riavvolgere nuovamente intorno alla parte posteriore e quindi fissare in un fiocco.

5. Prendere il piccolo elemento in plastica all'interno del *koshi-ita* dell'*hakama* ed inserirlo nel fiocco nella parte posteriore, tra i lacci della *hakama* de il *kendo-gi*.
6. Il *koshi-ita* dovrebbe essere posizionato al centro della zona lombare. I lacci posteriori vengono quindi portati davanti ed incrociati con l'*himo* sinistro che viene infilato sotto l'*himo* anteriore e sfilato dall'alto.
7. Entrambi gli *himo* vengono annodati.
8. La parte eccedente dei lacci viene quindi inserita ai lati tra l'*himo* anteriore ed il *kendo-gi*.

Vista laterale - Vista frontale - Vista posteriore

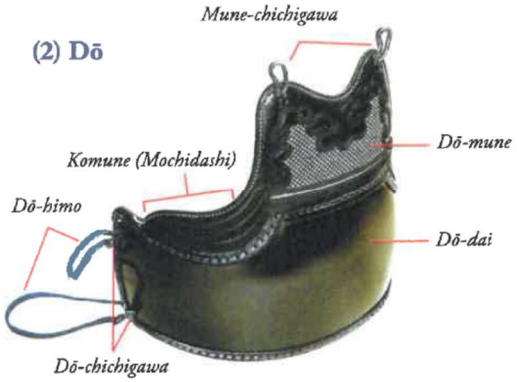
Punti di attenzione

1) La sezione pettorale del *kendo-gi* deve essere regolata in modo da sovrapporsi in modo ordinato.
2) Inserire le mani in entrambi i lati dell'*hakama* e regolare tirando la parte inferiore del *kendo-gi* verso sinistra e destra per rimuovere le pieghe. Fare lo stesso per la schiena e assicurarsi che sia perfettamente piatta sollevando il fiocco nella parte posteriore mentre si tira giù l'orlo del *kendo-gi*.
3) Assicurarsi che il *kendo-gi* rimanga a contatto con il collo e che il *koshi-ita* sia appoggiato saldamente alla parte bassa della schiena senza separarsi.
4) L'orlo dell'*hakama* deve appena coprire le caviglie.
5) L'orlo posteriore dell'*hakama* non deve essere più basso di quello anteriore.
6) Tutte le pieghe dovrebbero essere diritte ed allineate.

Kendo-gu 剣 道具

1. *Kendo-gu* 剣 道具

(1) Men



(3) Kote

(4) Tare

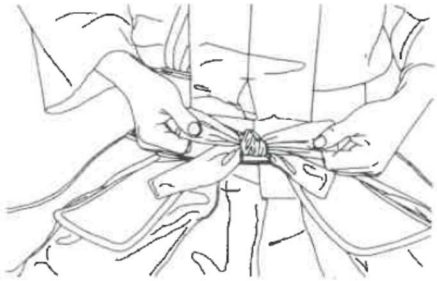
Indossare il *Kendo-gu* 剣 道具 の 着装 法 と 留意 点

Per motivi di sicurezza, il *kendo-gu* deve essere fissato correttamente per assicurarsi che non si allenti durante l'allenamento. Il *kendo-gu* viene indossato nel seguente ordine: *tare*, *do*, *tenugui*, *men* e *kote* mentre ci si trova nella posizione formale in ginocchio (*seiza*).

1. *Tare* 垂

Metodo

1. Avvolgere i *tare-himo* sinistro e destro intorno alla parte posteriore e incrociarli saldamente. Poi portarli davanti, tenendo gli *himo* in tensione.
2. Legare gli *himo* in un fiocco sotto l'*odare*, assicurandosi che passino sopra il *kodare*.



Fastening the *tare-himo*

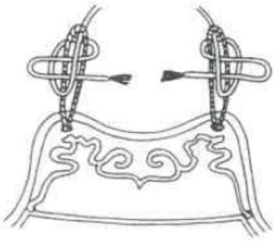
Punti di attenzione

(1) I *tare-himo* dovrebbero passare sopra le cuciture che uniscono l'*hakama* e il *koshi-ita* sul retro.
(2) Tirare in dentro l'addome mentre si fissano saldamente i *tare-himo* nella parte anteriore.

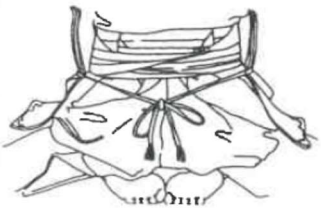
2. *Do* 胴

Metodo

1. Fissare i *do-himo* superiori ai passanti in pelle *mune-chichigawa* nella parte superiore del *do*.
2. Fissare i *do-himo* inferiori in un fiocco sul retro.



One method of tying the upper *dō-himo* to the *dō*.



Bow

Punti di attenzione

(1) Il bordo inferiore del *do* deve essere posizionato circa a metà del *maeobi* del *tare*.

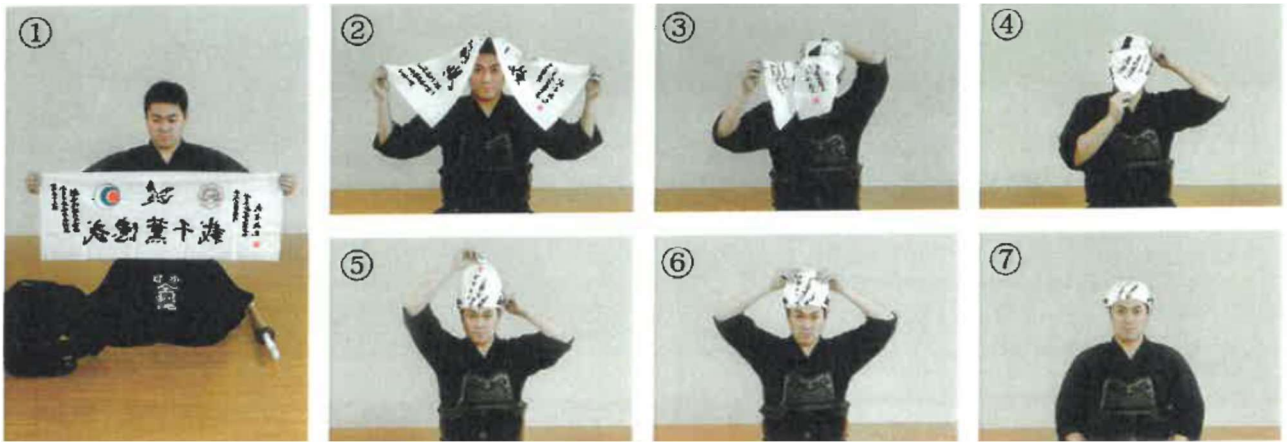
(2) Entrambi i *do-himo* superiori dovrebbero essere legati alla stessa lunghezza in modo che il *do* sia a livello.
(3) Legare i *do-himo* inferiori con un fiocco.

3. *Tenugui* 手 拭 い

Metodo

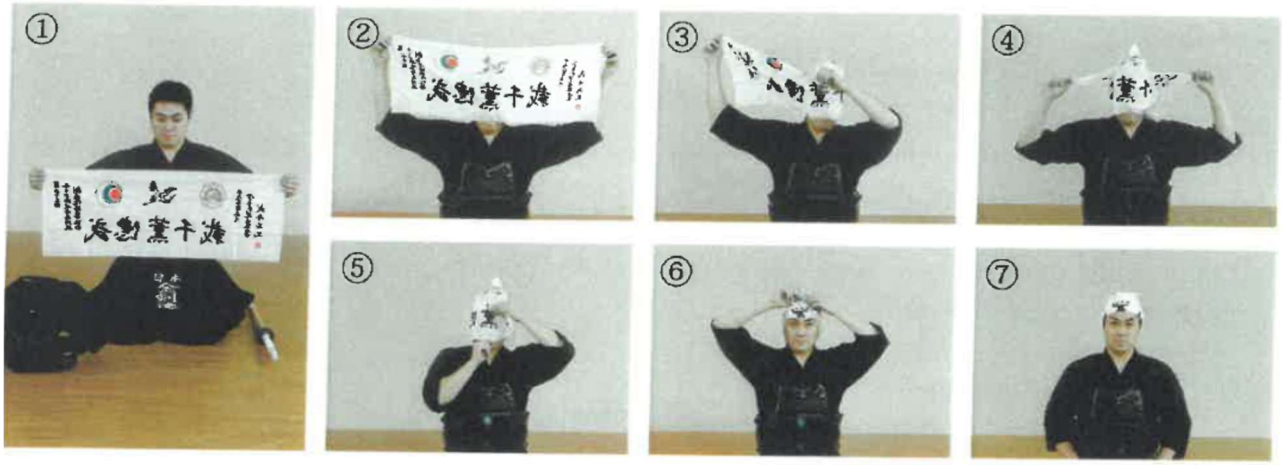
Versione 1

1. Tenere il *tenugui* di fronte. Se ci sono caratteri scritti sul design del *tenugui*, questi dovrebbero essere messi in modo che si possano leggere.
2. Tenendo il *tenugui* sul bordo superiore, mantenere le mani nella stessa posizione e far scivolare il centro del *tenugui* verso la parte posteriore della testa in modo che il bordo inferiore arrivi alla fronte.
3. Tenendo il *tenugui* teso e a contatto con la parte posteriore della testa, portare ciascuna mano sul lato, sopra le orecchie e in avanti mentre si tira forte.
4. Incrociare nella parte anteriore.
5. Usare una mano per tenere premuto il punto di incrocio ed usare l'altra mano per afferrare la parte di *tenugui* che penzola di fronte al viso e quindi portarla sopra la testa.
6. Piegare la lunghezza superflua del tessuto sulla parte posteriore interna in modo che non venga lasciata penzolare.
7. Regolare in modo che sia comodo e ordinato.



Versione 2

1. Tenere il *tenugui* di fronte. Se ci sono caratteri scritti sul design del *tenugui*, questi dovrebbero essere messi in modo che si possano leggere.
2. Tenendo il bordo superiore del *tenugui*, afferrare il centro del bordo inferiore con la bocca e coprire il viso.
3. Tenendo il *tenugui* teso, portare le mani intorno alla nuca e passare il *tenugui* sopra le orecchie mentre si portano entrambi i lati dietro.
4. Entrambi i bordi vengono saldamente incrociati nella parte posteriore della testa e la lunghezza rimanente del tessuto in ciascuna mano viene riporta di fronte.
5. Tenere i bordi annodati sul davanti con una mano e usare l'altra per afferrare la parte tenuta con la bocca.
6. Sollevare in alto.
7. Regolare in modo che sia confortevole e ordinato.



Punti di attenzione (versione 1 e 2)

(1) Il *tenugui* si disferà durante l'allenamento se non è saldamente fissato alla parte posteriore della testa. È importante che il *tenugui* copra la testa con sicurezza.

(2) Assicurarsi che il *tenugui* non penda dalla parte posteriore del *men*. Assicurarsi di piegare qualsiasi parte di tessuto residuo all'interno, specialmente nel caso della Versione 1.

4. *Men* 面

Metodo

Ci sono due metodi per fissare i *men-himo* al *men*.

Men-himo fissati alla quarta o quinta barra (*yokogane*) dal basso - foto 1

Men-himo fissati in cima alla barra centrale (*tategane*) - foto 2

Prima di indossare il *men*

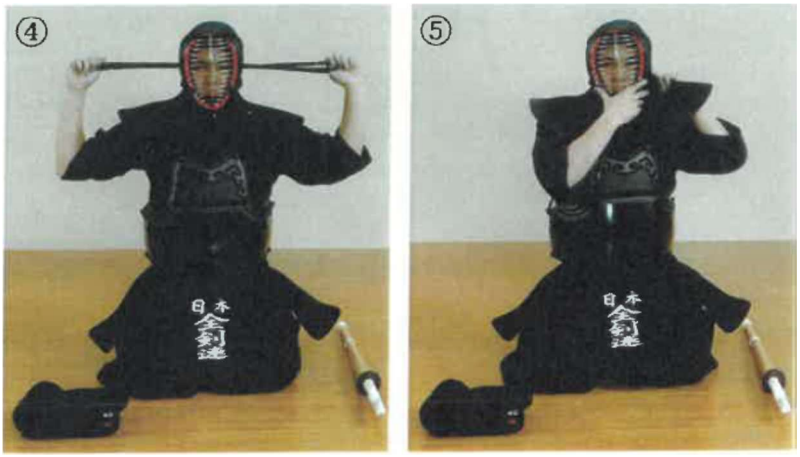
1. Quando i *men-himo* sono attaccati alla quarta o quinta barra dal basso:
   Incrociare i lati sinistro e destro nella parte posteriore del *men*, quindi passare l'*himo* in alto e attraverso lo spazio sopra la barra superiore.
2. Quando i *men-himo* sono attaccati al *tategane* nella parte superiore del *men*:
   Separare prima i *men-himo* di sinistra e di destra.

Metodo

1. Aprire ciascun lato del *men-buton*.
2.-3. Assicurarsi che gli studenti afferrino l'area del mento del *men* all'*uchiwa* (*howa*) e inseriscano il viso all'interno del *men* in modo che sia possibile una chiara visione tra la sesta e la settima barra dall'alto (*monomi*). Allacciare quando il viso e la testa sono inseriti comodamente all'interno del *men*.
4. Legare i *men-himo*, nel seguente ordine:
    1. Quando i *men-himo* sono fissati alla quarta o quinta barra dal basso:
    Tirare gli *himo* nella parte inferiore ai lati sinistro e destro del *men*, incrociarli dietro e tenere i lacci tesi mentre li leghi con un fiocco, regolare la lunghezza rimanente dei lacci nella parte posteriore.
    2. Quando i *men-himo* sono fissati al *tategane* in alto:
    Portare gli *himo* già separati nella parte superiore del *men* intorno alla nuca ed incrociarli. Quindi, portarli entrambi lungo i lati in modo che si incrocino nuovamente davanti al *tategane* (in basso). Tenendo i lacci tesi, girarli attorno alla nuca e incrociarli di nuovo. Riportandoli in cima al *men* attraversare lo spazio sopra la barra in alto da entrambi i lati. Portare entrambi gli *himo* sul retro, legarli con un fiocco e regolare la lunghezza rimanente dei lacci.
5. Aprire il *men-buton* su entrambi i lati per alleviare la pressione sulle orecchie.

Tenere fermo il mento e legare il *men* quando il viso e la testa sono interamente all'interno.

Il *monomi* si trova tra sesta e la settima barra partendo dall'alto.



La visione frontale attraverso il *monomi* non dovrebbe essere ostruita.

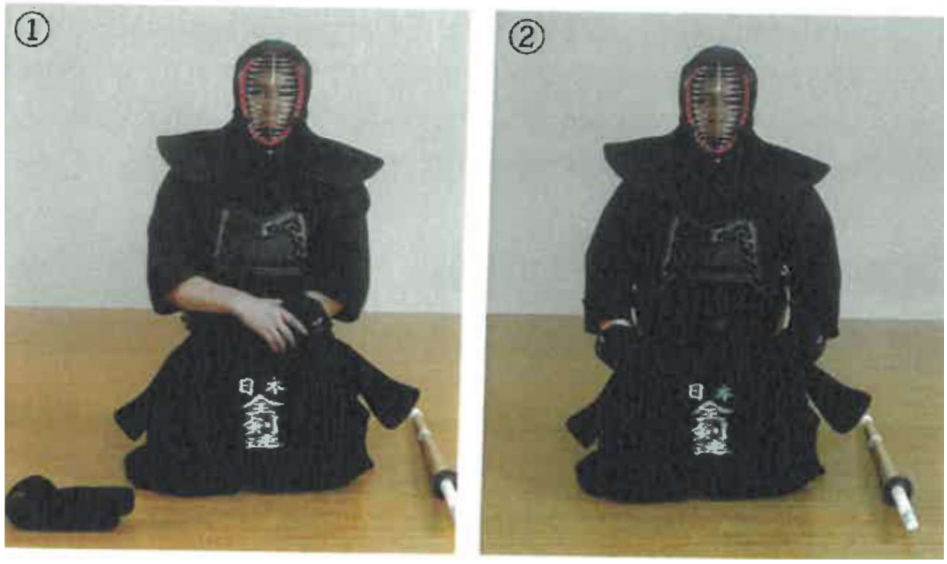
Punti di attenzione

1) Assicurarsi che la visibilità sia possibile tra la sesta e la settima barra dall'alto (monomi).
2) La lunghezza degli *himo* dal nodo non deve essere superiore a 40 cm.
3) Gli *himo* dovrebbero essere sistemati ordinatamente sui lati dei *men*.
4) Assicurarsi di aprire il *men-buton* su entrambi i lati della testa per alleviare la pressione sulle orecchie ed evitare di danneggiare i timpani.
5) Assicurarsi che gli *himo* siano fissati con un fiocco solido per evitare che si sciolga durante l'allenamento.

5. *Kote* 小手

Metodo

1. Indossare prima il *kote* sinistro.
2. Inossare successivamente il *kote* destro.



Punti di attenzione

(1) I *kote-himo* devono essere legati in modo sicuro, ma non troppo stretto.
(2) Fare attenzione a che l'eccesso dei *kote-himo* rimanenti non pendano in modo disordinato.

Togliere il *Kendo-gu* e Conservazione 剣 道具 の 外 し 方, 結束 法 と 留意 点

1. Togliere il *Kendo-gu* 剣 道具 の 外 し 方

Metodo

1. Quando ci si toglie il *kendo-gu*, sedersi in seiza e togliere rispettivamente *kote*, *men*, *tenugui*, *do* e *tare*.
2. Il *kote* destro dovrebbe essere tolto per primo, seguito dal sinistro.

Punti di attenzione

(1) I *Kote* devono essere posizionati sulla diagonale anteriore del ginocchio destro, con i *kote-himo* sotto e il *kote-gashira* che punta all'esterno. Il *men* dovrebbe essere collocato in cima ai *kote* con il *men-gane* rivolto verso il basso.

(2) Il *do* va posto in posizione verticale.

2. Conservazione 結束 法

Il modo per la conservazione del *kendo-gu* dipende dal fatto che verrà appoggiato su uno scaffale o agganciato. Le seguenti fotografie illustrano un metodo di conservazione.

1.-2. Rimuovere le pieghe dal *tare-himo* e avvolgerle attorno al *tare*.

3. Ruotare il *tare* in modo che la sua parte anteriore sia posizionata contro il *do*, con la parte superiore del *tare* allineata con la parte inferiore del *do*.
4. Fissare il *tare* al *do* prendendo i *do-himo* più lunghi e incrociandoli nella parte anteriore.
5. Legare la restante lunghezza del *do-himo* con un fiocco all'interno del *do*. Quindi prendere i *do-himo* corti (in basso) ed usarli per fissare *do* e *tare* insieme su entrambi i lati.

6.-7. Mettere *men* e *kote* dentro il *do*.

- Metodo per proteggere il *kendo-gu* in modo che possa essere appeso per la conservazione.

Punti di attenzione

(1) Mentre lo si lega insieme, cogliere l'occasione per apprezzare il proprio *kendo-gu*.
(2) Assicurarsi di appiattire i *tare-himo*.
(3) Appoggiare la parte anteriore del *tare* al *do* e assicurarsi che la parte superiore del *tare* ed il bordo inferiore del *do* siano allineati.
(4) Il *men* ed i *kote* devono essere collocati all'interno del *do* in maniera che ne faciliti l'asciugatura.

Piegare *Kendo-gi* e *Hakama* 剣道着と袴のたたみ方

1. Piegare il *kendo-gi* 剣道着のたたみ方

1. Stendere orizzontalmente il *kendo-gi* con le cuciture dei lati sinistro e destro all'esterno.
2. Piegare una manica all'interno.
3. Piega la stessa manica a metà in modo che l'estremità sia in linea con il bordo esterno.

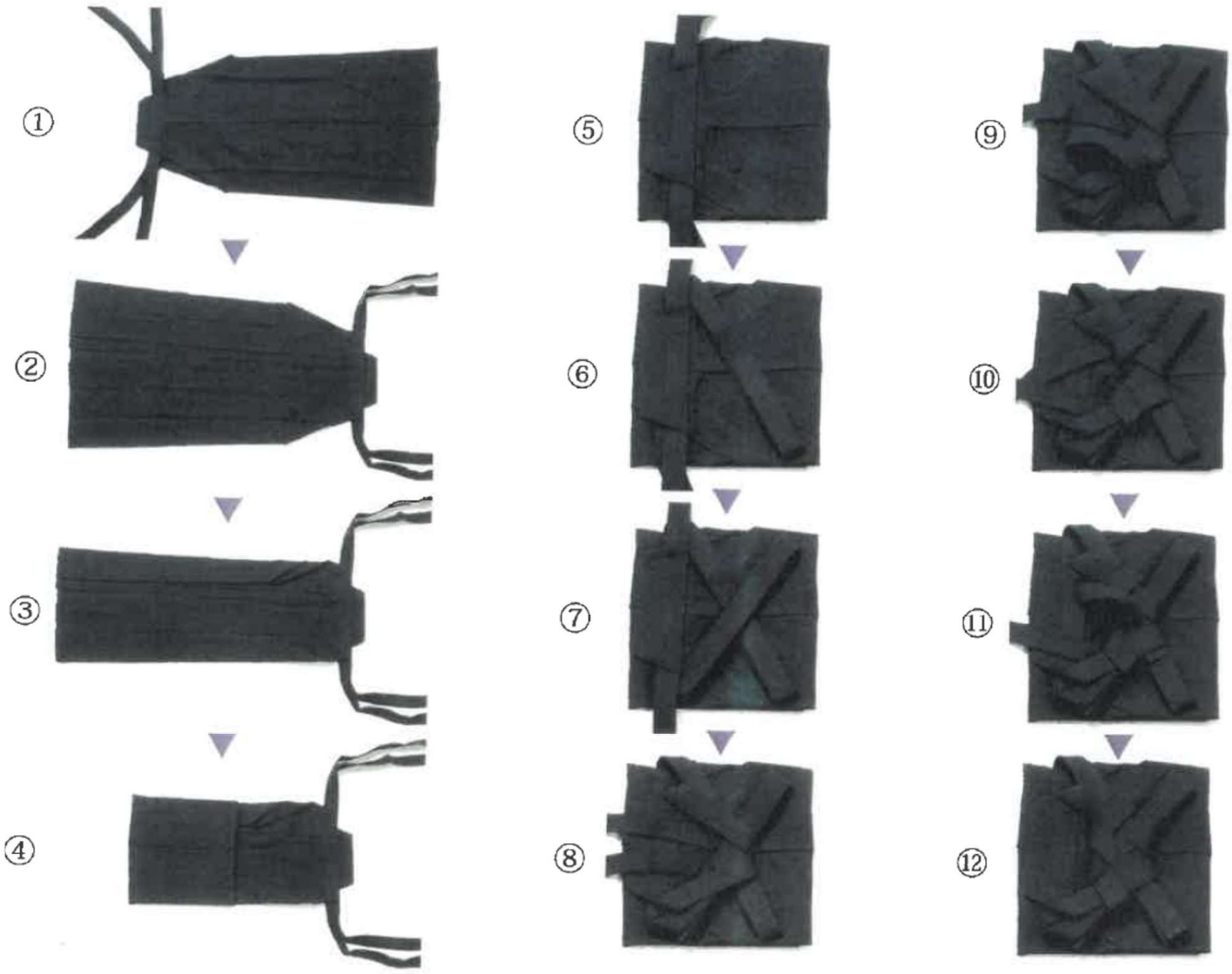
4. Piegare l'altra manica all'interno.
5. Piega la stessa manica a metà in modo che la piega sia in linea con il bordo esterno.
6. Piegare un terzo dal basso.
7. Piegare di nuovo e regolare.

2. Piegare l'*hakama* 袴のたたみ方

1. Afferrare l'*hakama* in cima con gli *himo* allineati. Spostare il cavallo all'interno della *hakama* a destra, e stendere con attenzione l'*hakama* in orizzontale con la parte posteriore rivolta verso l'alto. Disporre le due pieghe ordinatamente e assicurarsi che entrambe le cuciture esterne siano esattamente all'esterno.
2. Afferrare la parte superiore dell'*hakama*, quindi capovolgerla con attenzione in modo che il lato anteriore sia rivolto verso l'alto. Raddrizzare e sistemare le cinque pieghe ordinatamente in modo che siano parallele alle cuciture esterne.
3. Piegare i bordi esterni all'interno.
4. Facendo attenzione a non rovinare le pieghe, piegare un terzo dal fondo.
5. Ripiegare l'*hakama* e quindi sistemare gli *himo*.
6. Stendere le pieghe negli *himo* anteriori e piegare ognuno in quattro.
7. Incrociare gli *himo* sinistro e destro piegati in diagonale al centro dell'*hakama*.
8. Prendere gli *himo* posteriori (corti) ed appoggiarli sopra e poi infilarli sotto gli *himo* anteriori incrociati.

9.-10. Passare ciascun *himo* posteriore sopra e poi sotto gli *himo* anteriori, su ciascun lato dell'incrocio.

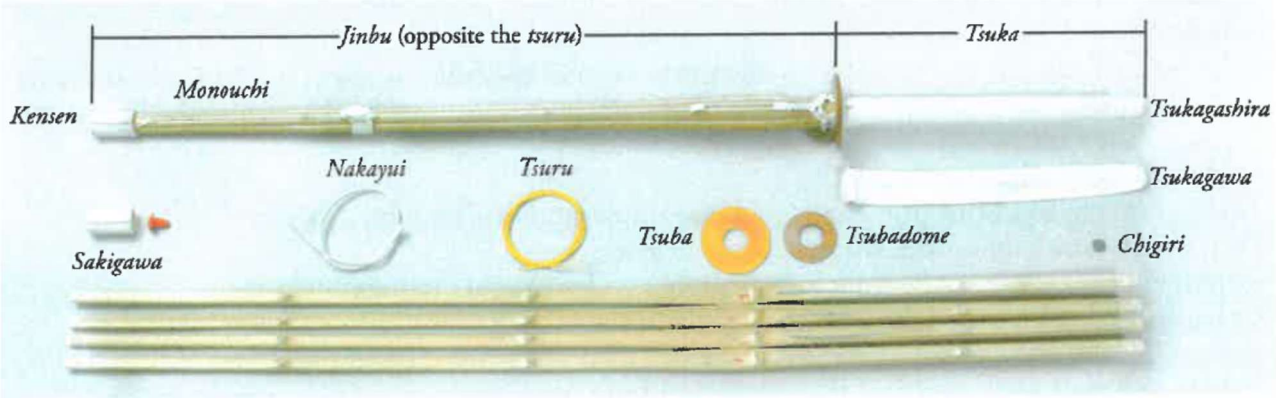
11. Prendere la lunghezza residua degli *himo* posteriori e infilarli nei passanti sul lato opposto, nella parte inferiore dell'incrocio.
12. Regolare per mettere in ordine.


①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫

Shinai 竹刀

Il *kendo* si è evoluto dalle tecniche di combattimento che utilizzavano la *Nihon-to* (spada giapponese). La metodologia di allenamento tradizionale usava il *bokuto* (spade di legno) nell'allenamento dei *kata*. La *shinai* (spada di bambù per la pratica) è stata sviluppata per consentire l'esecuzione dei colpi a pieno contatto. Questo è stato un punto di svolta per il *kendo* moderno.

1. La struttura e le varie parti della *shinai* 竹刀 の 構造 と 各部 の 名称



2. Dimensioni della *Shinai* 竹刀 の 基準

(1) *Itto Kendo* (una spada)

	Sesso	Fino a 14 anni	Da 15 fino a 17 anni	Da 18 anni in poi
Lunghezza	M & F	sotto 114 cm	sotto 117 cm	sotto 120 cm
Peso	M	oltre 440 g	oltre 480 g	oltre 510 g
	F	oltre 400 g	oltre 420 g	oltre 440 g
Diametro	M	oltre 25 mm	oltre 26 mm	oltre 26 mm
	F	oltre 24 mm	oltre 25 mm	oltre 25 mm

Nel caso di bambini piccoli, dovrebbero essere utilizzate *shinai* adatte alla maturità e al fisico di ogni bambino. Non è necessario rispettare gli standard dei regolamenti ufficiali delle competizioni.

(2) *Nito Kendo* (due spade)

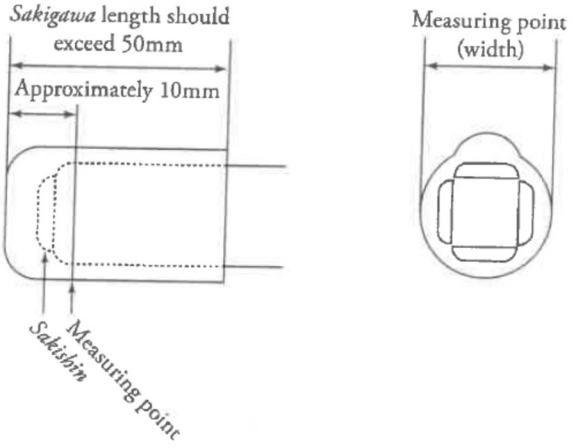
	Sesso	Da 18 anni in poi	
		Daito (lunga)	**Shoto (corta)**
Lunghezza	M & F	sotto 114 cm	sotto 62 cm
Peso	M	oltre 440 g	280-300 g
	F	oltre 400 g	250-280 g
Diametro	M	oltre 25 mm	oltre 24 mm
	F	oltre 24 mm	oltre 24 mm

3. Standard della *Shinai* 竹刀 の 規格

(1) La *shinai* deve essere fatta di bambù o materiali sintetici autorizzati dalla All Japan Kendo Federation.
(2) La *shinai* è composta da quattro stecche e non contiene oggetti estranei oltre al *sakishin* nella *sakigawa* e il *chigiri* nella *tsukagawa*.
(3) La lunghezza è comprensiva delle parti in pelle, ma il peso non include la *tsuba*. Il diametro si riferisce alla dimensione minima consentita per la punta della *sakigawa*.
(4) La *tsuba* dovrebbe essere di forma rotonda e realizzata in cuoio o materiale sintetico. Il diametro deve essere inferiore a 9 cm e deve essere fissata alla *shinai* con una *tsuba-dome*.

4. Misure del diametro e della lunghezza della *sakigawa* e del *sakishin* 竹刀 の 先 革 先端 最初 直径 先

Le misure per la *sakigawa* dovrebbero corrispondere al diagramma seguente:
(1) La lunghezza della *sakigawa* dovrebbe essere di almeno 50 mm.
(2) Se il diametro della punta della *shinai* e la *sakigawa* non sono compatibili, c'è la possibilità che si allenti, il che è estremamente pericoloso.
(3) Il *sakishin* non dovrebbe essere fatto di gomma perché troppo morbida, ma essere relativamente solido e preferibilmente non cavo all'interno.

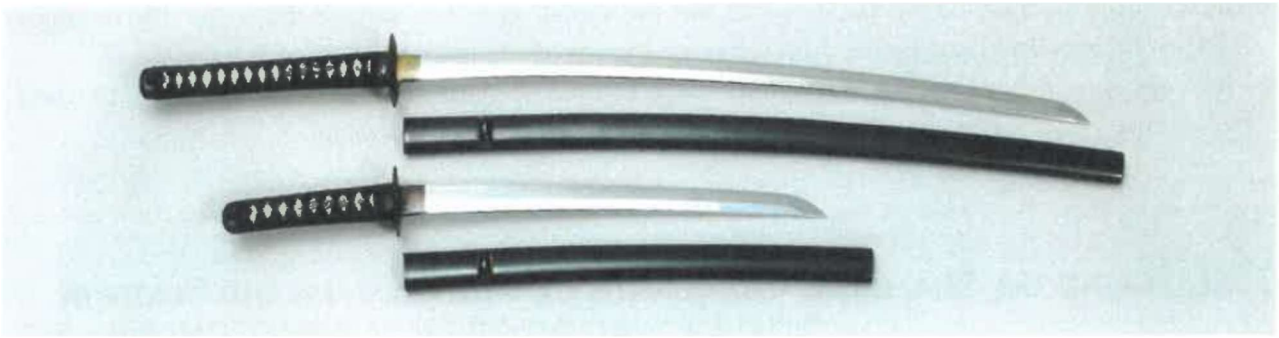


5. Suggerimenti per la sicurezza della *Shinai* 竹刀 の 安全 確認

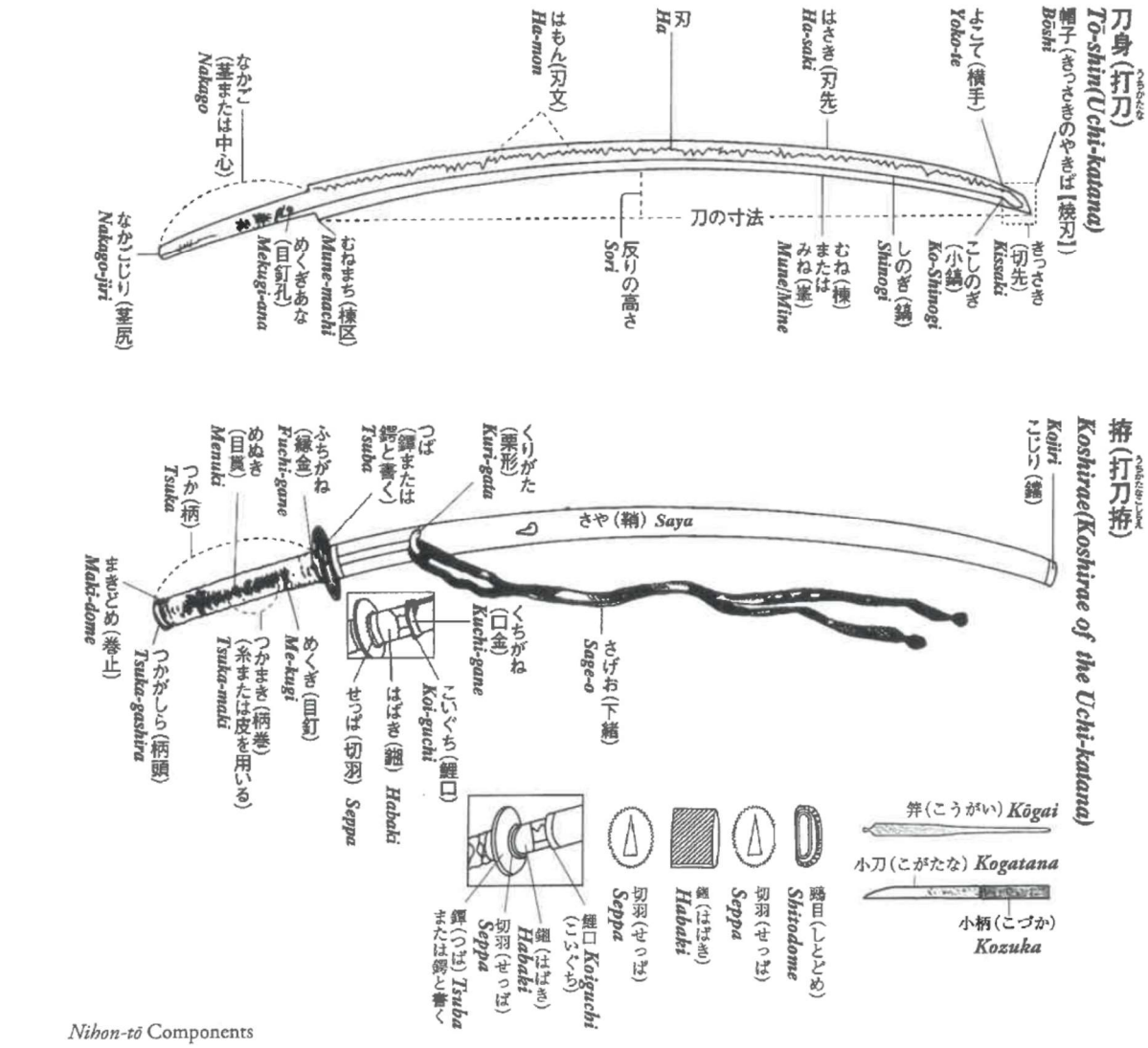
La *shinai* deve essere costantemente controllata prima e durante l'allenamento ed utilizzata solo dopo che la sua sicurezza è stata accertata. L'uso di *shinai* rotte o imperfette può provocare gravi lesioni. La *shinai* così sotto descritta non dovrebbe essere mai usata in nessuna circostanza:
(1) *Shinai* con bambù spezzato o scheggiato.
(2) *Shinai* che sono state mangiate dagli insetti o che hanno dei tagli nel bambù.
(3) "Carbon *Shinai*" in cui è esposto il nero del carbonio o presenta delle spaccature nelle stecche.
(4) *Shinai* con *sakigawa* danneggiata.
(5) *Shinai* con il *nakayui* sciolto o usurato.
(6) *Shinai* in cui il *nakayui* non è fissato a circa un quarto della lunghezza totale della *shinai* dalla punta.
(7) *Shinai* con *tsuru* sciolto.
(8) *Shinai* con *chigiri* difettoso (placca metallica nell'impugnatura).
(9) *Shinai* che sono state riparate con del nastro adesivo.
(10) *Shinai* che contengono altri oggetti diversi dal *sakishin* e dal *chigiri*.
(11) *Shinai* con *sakishin* non corretto. Assicurarsi di usare il giusto *sakishin* per "Carbon *Shinai*".
(12) *Shinai* in cui la *tsuba* non è fissata correttamente.

Nihon-to e *Bokuto* 日本 刀 · 木刀

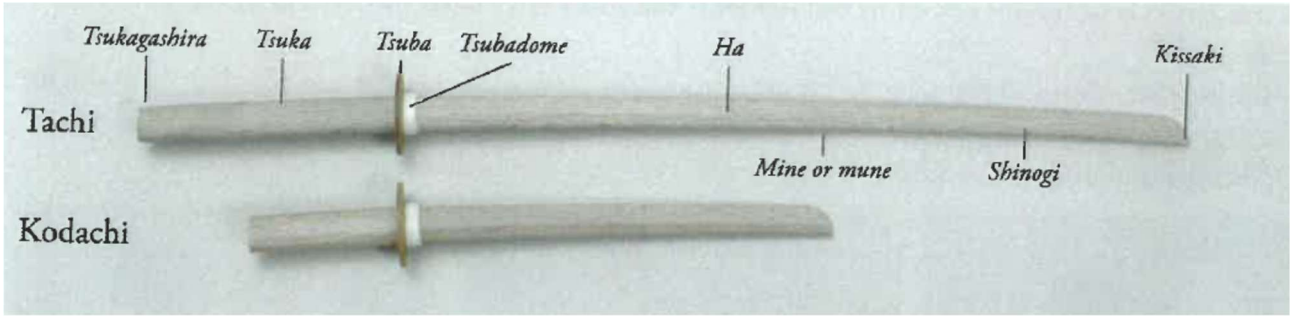
1. *Nihon-to* 日本 刀



Struttura della *Nihon-to* 日本 刀 の 構造



2. *Bokuto* 木刀



Dimensioni del *Bokuto*

	Lunghezza totale	**lunghezza tsuka**
Tachi	3 shaku 3 sun 5 bu (circa 102 cm)	8 sun (circa 24 cm)
Kodachi	1 shaku 8 sun (circa 55 cm)	4 sun 5 bu (circa 14 cm)

Portare e posizionare *Shinai*, *Kote* e *Men* e *Tenugui* 竹刀・小手・面の持ちちと置手手,手拭の置き方

Esistono vari modi per trasportare e posizionare il *kendo-gu*, tuttavia, quello seguente è il metodo standard.

1. Trasporto 持ち方

(1) Posizionare i *kote* con il *kobushi* all'interno del *men*. Portare il *men* con il *men-gane* rivolto verso il basso e lo *tsuki-dare* rivolto in avanti. Il *men* dovrebbe essere tenuto sotto il braccio destro e la *shinai* tenuta con la mano sinistra.

2. Posizionamento 置き方

(1) La *shinai* è generalmente posizionata a sinistra con la *tsuba* in linea con il ginocchio sinistro e parallela al corpo.
(2) I *kote* sono posizionati sulla diagonale anteriore del ginocchio destro con gli *himo* sul pavimento e i pugni orientati all'esterno
(3) Il *men* è posto in cima ai *kote* con il *men-gane* rivolto verso il basso.

3. Posizionare il *tenugui* 手拭いの置き方

Ci sono due modi per posizionare il *tenugui*.

Il *tenugui* e' disteso nel modo corretto sopra la parte alta del *men*.

Il *tenugui* e' piegato in quattro e posizionato ordinatamente dentro al *men*.