

Kendo terminologie overzicht

Opwarming

De opwarming is een **serieus onderdeel van de training**.

Niet alleen maak je je spieren warm, maar ook oefen je **essentiële onderdelen** van Kendo.

体操
Taiso

Taiso

Opwarming. In een kring met Shinai.

Suburi

Oefening van de slag door herhaling.

Te

Hand

Joge-Buri

Oefening van de slag tot aan de knie. Grote slagen.

Ashi

Voet

Men-Suburi

Oefening van de slag tot op Men-hoogte.

Hiza

Knie

Haya-Suburi

Snelle Men-Suburi met springende beweging.

Kata

Schouder

Rei

Groet / buiging.

Kubi

Nek

Begin van de training

Na de opwarming wordt **volgens een vast stramien gegroet** naar de Sensei en de andere Kendoka.

Etiquette is van groot belang in Kendo.

正座
Seiza

Sei retsu

In een rij gaan staan tegenover de Sensei (beginners dichtst bij de deur, gevorderden verst van de deur)

Sensei ni rei

Groeten naar de Sensei, uit respect en dank voor de training

Seiza

Zitten op de knieën. Alle Kendoka zitten in een nette rij tegenover de Sensei

Onegai shimasu

Wilt u zo vriendelijk zijn met mij te trainen? / Laat ons samen trainen.

Shisei wo tadashite

Netjes rechtop gaan zitten. De rug wordt recht gehouden en de handen rusten op de bovenbenen

Otagai ni rei

Groeten naar de andere Kendoka, uit respect en dank voor de training

Mokuso

Meditatie. Probeer je hoofd leeg te maken en/of focus op je ademhaling

Men (o) tsuke

Men opzetten & Kote aantrekken. Gebruik je geen Men, ga dan alvast staan met Shinai in de hand.

Mokuso yame

Einde meditatie

Eind van de training

Aan het eind van de training hoor je veel **termen die ook aan het begin** van de training zijn gebruikt.

Daarnaast wordt het volgende jargon gebruikt.

黙想
Mokuso

Men o tore

Men afdoen (als Sensei klaar is met het afdoen van de eigen Men)

Domo arigato gozaimashita

Heel veel dank voor de training / voor het samen trainen

Uitrusting / Kleding

Zorg ervoor **dat je de namen kent** van de verschillende delen van je Kendo-outfit.

防具
Bogu

Gi

Traditioneel Japans 'vest', dat ook gebruikt wordt bij Kendo

Men

Bescherming voor het hoofd, de keel en schouders. Wordt gedragen met een Tenugui.

Hakama

Wijde Japanse broek, met zeven vouwen en een speciale manier van knopen

Kote

Bescherming van de polsen, handen en een gedeelte van de onderarmen.

Bogu

Kendo 'harnas' dat beschermt tegen slagen, bestaande uit Men, Kote, Doh en Tare

Doh

Bescherming voor de buik, zij en borst. Gemaakt van bamboe of plastic, met leer