



De nio beschermers, Agyo (rechts) en Ungyo (links) zijn vernoemd naar twee geluiden; Agyo klinkt als "ah", wat staat voor geboorte of begin. Ungyo, wat klinkt als "un", staat voor dood of einde. Respectievelijk staan zij symbool voor openlijke kracht en verborgen kracht. Deze concepten zijn erg belangrijk in Kendo, maar dubbel zo belangrijk in Nihon Kendo no Kata.

STEPHEN D. QUINLAN

Vertaling door Thomas Sluyter

Nihon Kendo no Kata & Kihon Bokuto Waza

Deze tekst is geschreven voor gebruik door leden van de Kingston & Halifax Kendo Clubs.
De Nederlandse vertaling is niet aangepast op NKR lesmethoden.



Kingston Kendo Club
W <http://www.kingstonkendo.org>
M kendokingston@gmail.com



Halifax Kendo Club
W <http://www.halifaxkendo.org>
M halifaxkingston@gmail.com

Copyright © 2006 door Stephen D. Quinlan & Christina W. Quinlan.
Alle rechten voorbehouden.

De Nederlandse vertaling is met toestemming van de originele auteur tot stand gekomen. Copyright © 2014 door Thomas Sluyter. Alle rechten voorbehouden.

De materialen en informatie in dit boek zijn copyright van Stephen D. Quinlan, met uitzondering van alle materialen die geciteerd zijn uit andere copyright bronnen. Deze bronnen zijn in de tekst alsmede in de bibliografie duidelijk aangegeven en zijn copyright van hun respectievelijke auteurs, uitgevers en/of eigenaren. Deze materialen worden aangeboden in overeenstemming met de "Fair Use" stipulaties van het Canadees en Internationaal auteursrecht. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Het Halifax Kendo Club logo is copyright door Christopher W. Hamilton en Stephen D. Quinlan. Het Kingston Kendo Club logo is copyright door Stephen D. Quinlan en Christina W. Quinlan.

De herziene opmaak is geïnspireerd door de werken van Edward R. Tufte.



De Linux Libertine en Linux Biolinum font sets zijn gebruikt op basis van de GPL en OFL licenties. Het Wen Quan Yi Micro Hei font is gebruikt op basis van de GPL licentie. Het Siddhanta font is gebruikt onder de Creative Commons licentie (CC BY-NC-ND 3.0).



Linux Libertine: <http://www.linuxlibertine.org>

Open Font License: <http://scripts.sil.org/OFL>

General Public License: <http://www.gnu.org/licenses/gpl.html>

Creative Commons (BY-NC-ND 3.0) License: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>



Eerste editie, Mei 2014 zijnde een vertaling van de vierde editie, Maart 2013.

Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	4
<i>Het Concept en het Doel van Kendo</i>	5
<i>Het Gedachtegoed van het Kendo Onderwijs</i>	5
<i>Nihon Kendo no Kata: “de Vormen van het Japanse Kendo”</i>	6
<i>Kata Conventies & Formaliteiten</i>	14
<i>Tachi Kata: “Langzwaard vormen”</i>	23
<i>Kodachi Kata: “Kortzwaard vormen”</i>	43
<i>Kihon Bokuto Waza: “Fundamentele Technieken met Bokuto”</i>	53
<i>Kendo no Kata Riai: “De Principes van de Kendo Vormen”</i>	63
<i>Kendo no Kata & Hun Effecten op Kendo</i>	71
<i>Verklarende Woordenlijst</i>	73
<i>Bibliografie</i>	89

Voorwoord van de vertaler

De kendo kata hebben mij vanaf mijn eerste dag in de dojo gefascineerd. Bij mijn leergang heb ik erg veel gehad aan het werk van twee leraren: Yoshihiko Inoue-sensei (Japan, 8-dan) en Stephen Quinlan-sensei (Canada, 4-dan). Inoue-sensei legt in zijn "*Kendo kata: essence and application*" de filosofische achtergrond van de kata uit. Quinlan-sensei's boek "*Nihon kendo no kata & Kihon bokuto waza*" maakt de fundamenten van beide kata sets toegankelijk voor kendoka van alle niveaus. Van dit laatste boek heeft u de Nederlandse vertaling in handen, die in samenwerking met de auteur tot stand is gekomen. Ik hoop van harte dat deze vertaling Nederlandse kendoka helpt bij hun studie van de kendo kata.

Ik zou de lezer graag attenderen op een aantal kanttekeningen.

- Alle vertalingen zijn gebaseerd op het Engelstalige werk van Quinlan-sensei. Helaas is het voor mij niet mogelijk om de geciteerde, van origine Japanse werken te vertalen.
- Op verzoek van Quinlan-sensei heb ik een letterlijke vertaling uitgevoerd, om zo de originele inhoud en toon zo dicht mogelijk te benaderen. Woordkeuzes en zinsbouw zijn zo min mogelijk aangepast op Nederlandse schrijf- en spreektaal.
- Het kan zijn dat de kata zoals zij in dit boek zijn beschreven niet exact overeen komen met hoe de kata in Nederland, of in uw dojo, worden geleerd.

Resteert mij nog een dankbetuiging aan mijn proeflezers. Met hun hulp is dit boek een prettig leesbare tekst geworden.

— Mei 2014

Het Concept & het Doel van Kendo

Concept. Om het menselijk karakter te disciplineren door toepassing van de principes van het zwaard.

Doel. Om de geest en het lichaam te vormen, om een energieke geest te cultiveren en om te streven naar verbetering in de kunst van kendo door correcte en strenge training, om waarde te hechten aan menselijke hoffelijkheid en eer, om oprechte banden te creëren met anderen en om immer de verbetering van zichzelf na te streven. Dit zal men in staat stellen om zijn/haar land en samenleving lief te hebben, om bij te dragen aan de ontwikkeling van cultuur en om vrede en voorspoed onder alle volken te kweken.



Afb. 1: Het concept, doel en gedachtegoed van het Kendo, zoals vastgesteld door de AJKF, belichaamt "do".

Het concept en het doel van Kendo en het gedachtegoed van het Kendo Onderwijs zijn door de All Japan Kendo Federation respectievelijk in 1975 en 2007 vastgesteld.

Het Gedachtegoed van het Kendo Onderwijs

Het belang van de shinai. Voor het op juiste wijze doorgeven en ontwikkelen van kendo is het van groot belang dat leerlingen worden gewezen op de omgangsvormen voor de shinai, in overeenstemming met de principes van het zwaard. Kendo is een leerweg waarin het individu zijn geest (zichzelf) ontwikkelt door te streven naar *shin-ki-ryoku-ichi*¹, gebruikmakend van de shinai. Het "shinai-zwaard" dient niet alleen op de vijand gericht te zijn, maar ook op de eigen persoon. Zodoende is het hoofddoel van kendo-onderwijs het bevorderen van de eenheid van geest, lichaam en shinai door training in deze disciplines.

Reiho - Etiquette. Nadruk dient te worden gelegd op etiquette om zo respect tussen partners aan te moedigen en om mensen met een waardig en menslievend karakter te koesteren. Zelfs in competitieverband ligt belang in het handhaven van de etiquette in kendo. De grootste nadruk moet dus worden gelegd op instructie in de gedachten en de vormen van reiho (etiquette), zodat de beoefenaar een bescheiden instelling in het leven kan ontwikkelen om zo het ideaal van *koken-chiai*² te behalen.

Een leven lang kendo. Studenten moeten worden aangemoedigd om de grootste zorg te dragen voor veiligheid en gezondheid, en om zich hun leven lang te wijden aan het ontwikkelen van hun karakter. Kendo is een "levensstijl" die verschillende generaties samen kunnen leren. De belangrijkste doelstelling van kendo onderwijs is het aanmoedigen van de beoefenaar om zijn weg in het leven te ontdekken en vorm te geven middels training in de technieken van kendo. Aldus zal de beoefenaar in staat zijn om een rijke blik op het leven te ontwikkelen en om de cultuur van kendo op zo'n manier toe te passen dat er voordeel wordt genoten in het dagelijks leven door vergrote, sociale energie.

¹ De vereniging van geest, energie en techniek.

² De wens om wederzijds begrip en verbetering van de mensheid te behalen door Kendo.

Nihon Kendo no Kata: “De vormen van Japans Kendo”

Voorbeschouwing

Dit hoofdstuk dient als een introductie tot de voordelen en de formaliteiten van het beoefenen van de **Nihon kendo no kata**³ (日本剣道の形, hierna **kata**). In totaal zijn er tien **kata**, wiens vormen dienen als de fundering van het moderne **kendo** (剣道). Afgezien van de exameneisen is het getrouw oefenen van **kata** essentieel voor het leren van de juiste kendo houdingen, technieken en betekenissen.

Een juiste gestalte is essentieel voor het leren van kendo. Daarom is het van groot belang om kata regelmatig en plichtsgetrouw te oefenen.

³ Dik gedrukte woorden in deze tekst zijn terug te vinden in de woordenlijst die begint op pag. 72.

Een Korte Geschiedenis van Kendo no Kata

Het onderstaande uittreksel⁴ bespreekt de geschiedenis van de **kata**:

⁴ All Japan Kendo Federation. *Nippon Kendo Kata Manual*. All Japan Kendo Federation, 2002 [2].

“Moderne Kendo is vanuit gewapende strijd ontwikkeld tot een Kendo dat Kata omvat (Kumi-dachi) en uiteindelijk tot het soort Kendo dat hedendaags wordt beoefend, waarin het zwaard is vervangen door de Shinai. Anders gezegd heeft Kendo, uit duels op leven en dood met zwaard en pantser, een set Kata ontwikkeld waarin men zonder de bescherming van een harnas alsnog ervaringen kan opdoen zoals in een echt gevecht.

Deze Kata⁵ waren het onderwerp van herhaalde, ijverige oefening. Toen de wereld vreedzamer werd en toen gevechtstechnieken volledig anders werden dan voorheen, werd ook het waarheidsgetrouwe Kendo onmogelijk. Ontevreden met louter Kata waarin geen contact wordt gemaakt, ontwikkelde men een Kendo waarin voltreffers mogelijk zijn omdat het zwaard is vervangen met de ongevaarlijke Shinai.

⁵ Volgens John Donohue's *The Overlook Martial Arts Reader*, vol 2. The Overlook Press, Peter Mayer Publishers, Inc., 2004 [5], “Kata waren de belichaming van de hyoho/heiho, te-no-uchi en waza van een school. Hyoho is de strategie of methodiek achter een bepaalde school. Te-no-uchi beslaat de vaardigheden die nodig zijn voor het toepassen van de hyoho en waza zijn de situatie-gebonden toepassing van hyoho en te-no-uchi. Deze drie componenten zijn onafscheidelijk; hyoho is verwezenlijkt in waza middels te-no-uchi.” Dit geldt nog steeds voor de kendo no kata; zij zijn de verzameling van waza die ons de hyoho en te-no-uchi van het hedendaagse kendo leren.

Kata Kendo en Shinai Kendo, ontstaan vanuit het zelfde punt in de tradities van krijgskunst, zijn geperfectioneerd door hun wederzijdse aanvulling en versterking.

Echter, zij worden tegenwoordig als twee verschillende takken beschouwd: Kata Kendo wordt ook Koryu, de oudere stijl, genoemd terwijl Shinai Kendo puur als Kendo te boek staat. Elk heeft onmiskenbare eigenschappen.

Maar misschien is een strikte scheiding tussen de twee niet wenselijk. Op zijn minst moeten zij op het technische niveau op elkaar inwerken, voor het belang van de ontwikkeling en de verrijking van Kendo als onderdeel van de cultuur van lichamelijke training.”

Het Doel en de Voordelen van het Beoefenen van Kata

Het volgende uittreksel⁶ bespreekt de voordelen van kata:

⁶ All Japan Kendo Federation [2].

"De juiste richting voor de datotsu. De Kata, die uitgevoerd worden met een houten zwaard met een ovalen handvat en een gestrekt gedeelte genaamd de Hasuji, vereisen strenge aandacht op de richting van de Datotsu (Slagen of Steken). Is deze richting niet goed, dan zal de beweging van de Datotsu worden vertraagd en zal men aan stabiliteit inboeten. Omdat bij kata aandacht op dit punt zo belangrijk is, helpen zij bij de ontwikkeling van een harmonieuze samenwerking tussen de spieren. Zo kan men juiste Datotsu richtingen waarnemen en met stabiliteit een steek uitvoeren.

Correcte aanvalsintervallen. In het competitieve Kendo wordt zo veel nadruk gelegd op het snelle aanvallen, om zo te vermijden zelf geraakt te worden, dat de juiste afstand (Maai) tussen de deelnemers vaak verloren gaat. Kata worden daarentegen altijd uitgevoerd met de juiste Datotsu no Maai, of interval; en aangezien elke oefening wordt uitgevoerd met inachtneming van dit interval wordt de juiste afstand tussen de partners duidelijk aangehouden.

Correcte lichaamsbewegingen. In tegenstelling tot Shinai Kendo worden Kata uitgevoerd zonder enigerlei beschermende middelen. Zij worden daarom uitgevoerd met een speciale, psychologische spanning. Deze stemming helpt om te verzekeren dat de lichaamsbewegingen logisch en effectief zijn, omdat zij natuurlijk, accuraat en behendig zijn.

Oprechtheid inherent aan krijgskunst. In het competitieve Kendo zijn oprechtheid en concentratie vanzelfsprekend belangrijk, maar vaak neemt de drang om te overwinnen de overhand boven andere overwegingen. In Kata is daarentegen het doel van de Datotsu het uitvoeren van een snede of steek (uiteraard zonder lichamelijk letsel tot gevolg). Omdat er geen beschermende kleding wordt gedragen zullen de deelnemers, uit hun bezorgdheid niet geraakt te worden, veel meer betrokken en sterker geconcentreerd zijn in hun handelen.

Ontwikkeling van kigurai. Kata zijn meer dan louter een fysieke activiteit: zij streven ook een spirituele schoonheid na. Wat is de spirituele schoonheid van Kendo? Dit is afgeleid uit wat men in het Japans Ki noemt, doorgaans vertaald als geest of hart, een energie die een gevoel van waardigheid en kracht in lichaam en geest voedt. De fysieke bewegingen van een man, bezield door Ki, reflecteren verhevenheid door bedrevenheid en gratie. Om deze reden vereisen Kata een soort trots, of Kigurai. Ware voortgang in Kendo leidt ook tot de zelfde soort trots die wordt gevoeld door toegewijde Kata training."

De Uchidachi-Shidachi Relatie

Het verband⁷ tussen **uchidachi** en **shidachi** is ogenschijnlijk niet meer dan die van "winnaar" en "verliezer". De volgende paragrafen verlenen inzicht in de ware achtergrond van deze relatie.

Interpretatie van "Uchidachi" en "Shidachi"

Uchidachi. De kanji voor **uchidachi**, 打太刀, bestaat uit twee componenten: **uchi** (打) en **tachi** (太刀). Deze woorden laten zich respectievelijk vertalen als "slaan", of "presenteren", en "langzwaard". **Uchidachi** kan geïnterpreteerd worden als "het slaande zwaard" of "het presenterende zwaard". Vandaar, de rol van leraar.

Shidachi. De kanji voor **shidachi**, 仕太刀, bestaat evenzo uit twee delen. Het eerste is **shi** (仕) en het tweede **tachi** (太刀), respectievelijk "dienen", of "doen" (in beleefde context), en wederom "langzwaard". **Shidachi** kan men dus interpreteren als "het dienende zwaard", of "het uitvoerende zwaard". Daarom, de leerling.

Het Oefenen van de Kata

Uchidachi leidt **shidachi** door elke **kata** en presenteert hem met kansen en situaties waarin hij moet reageren met een bepaalde **waza** (技). **Uchidachi** verifieert elke stap van **shidachi**, corrigeert de **maai** (間合), en verzekert dat **shidachi** een sterke, spirituele focus (**zanshin**, 残心) behoudt. Omdat het **uchidachi's** bedoeling is dat **shidachi** al deze eigenschappen leert, is hij altijd degene die in de **kata** wordt "verslagen".

Shidachi volgt de leiding die **uchidachi** heeft en heeft op die manier een reagerende rol. De leerling weet, in elk geval theoretisch, hoe hij dient te reageren op de dreigingen en situaties die **uchidachi** met zijn **waza** biedt. De **kata** dienen als middel om deze kennis zowel fysiek, door de **waza** uit te voeren, als spiritueel, door **sen**, **seme** en **zanshin** te beoefenen, in de praktijk te brengen. De **shidachi** is de rol die altijd "wint".

De **kata** kunnen alleen worden geleerd door ze regelmatig te oefenen. Wil men ze ook werkelijk van toegevoegde waarde laten zijn, dan moet daarvoor een relatie worden ontwikkeld tussen **uchidachi** en **shidachi**. Aanvankelijk zullen de **kata** **niet** meer zijn dan "een soort dans" met een winnaar en een verliezer. Maar de band tussen **uchidachi** en **shidachi** moet absoluut meer zijn dan dat.

Voor de meeste beginners zal deze connectie bestaan uit het leren van de stappen en van de juiste **maai**. Daarna zal door oefening de timing van de gebruikte **waza** duidelijk worden en leert men om een krachtige geest te tonen middels lichaamshouding en **waza**, om uiteindelijk de **kata** meester te worden. Vanaf dat moment zullen de **kata** niet langer als "een dans" worden beschouwd, maar als een echt gevecht tussen twee tegenstanders. Dat is het ultieme doel van **kata**: ons op kalme en accurate wijze leren **waza** correct en efficiënt uit te voeren, met de spirit van twee mensen die op leven en dood strijden.

⁷ Het is moeilijk om de relatie tussen **uchidachi** en **shidachi** volledig te begrijpen, des te meer in deze moderne tijden waarin het soort respect en toewijding dat bij deze band hoort nog maar weinig wordt gezien.

De **uchidachi** heeft de intentie om de **shidachi** te begeleiden en valt daarom correct en accuraat, met de juiste timing en vol spirit aan. Zo geeft hij de **shidachi** de kans om zijn **waza** te oefenen. Aldus vervult hij zijn plicht als leraar.

De **shidachi** doet elke **waza** uit de **kata**, maar hij dient ook zijn ijver en obligaties als leerling door de geboden kansen respectvol te aanvaarden.

Er zijn verschillende interpretaties van de redenering achter de stappen in **kata**. Eén daarvan is dat **uchidachi** met opzet kansen geeft aan **shidachi**. Een ander is dat **uchidachi** wordt gedwongen om te bewegen, door de druk die **shidachi** uitoefent. **Uchidachi** leidt **shidachi** door de **kata**, maar hoe verhoudt dat zich tot **shidachi** die **uchidachi** dwingt? De sleutel is dat **uchidachi** telkens de reacties van **shidachi** moet verifiëren alvorens verder te gaan. Door zijn reactie te controleren leert **uchidachi** aan **shidachi** hoe een tegenstander buiten de **kata** zou reageren op zijn druk. **Uchidachi** reageert in de zin van een leraar die de voortgang van zijn leerling controleert voordat hij doorgaat met de les.

Het volgende uittreksel⁸ gaat dieper in op de band tussen **uchidachi** en **shidachi**.

⁸ Tsuneo Nishioka. Uchidachi and Shidachi. Uit het boek 'Sword and Spirit'. Koryu Books, 1999 [11].

"Het hart van bujutsu is rei en het is de verantwoordelijkheid van de leraar om dit aan zijn studenten over te brengen. Mislukt deze overdracht, dan kunnen de leerlingen verkeerde houdingen ontwikkelen, waardoor de ware betekenis van training verloren gaat. Helaas vindt er veel machtsmisbruik plaats in het hedendaagse budo⁹ en ik vind persoonlijk dat te weinig leraren de principes van budo correct doorgeven. Rei is te veel een kunstmatig iets geworden, lijkend op de ouderwetse, Japanse hiërarchie. De ware betekenis van rei komt niet langer tot uitdrukking en het schijnt dat we louter de slechtste delen van de Japanse tradities en cultuur in stand houden. We zouden manieren moeten verzinnen om deze situatie te veranderen.

⁹ De woorden budo en bujutsu laten zich beiden vertalen als "militaire kunsten", hoewel budo verwijst naar de spirituele kant (verbetering van jezelf en je geest) en bujutsu verwijst naar de technische kant (meester worden van krijgstechnieken). De auteur van dit werk beschouwt de twee als verschillende aspecten van één groter geheel.

Bujutsu leidt tot rei. De leraar neemt een voorbeeldrol aan om de leerlingen naar een hoger niveau te leiden. Rei is een uitdrukking van de bescheidenheid jegens dit hogere bestaan. Sommige mensen leggen wat zij hebben geleerd over rei echter naast zich neer, terwijl zij hun vaardigheden ontwikkelen en hogere rangen behalen. Zij die hun geest niet even hard trainen als hun technieken lopen grote kans om de bescheidenheid van ware rei uit het oog te verliezen. Ze hebben de neiging om overmoedig, trots en neerbuigend te worden. Geestelijke ontwikkeling en technische ontwikkeling zijn twee zeer verschillende zaken en er is niet noodzakelijk een verband tussen beide. Het trainen in jojutsu heeft bijvoorbeeld de prachtige eigenschap dat het kan resulteren in beide soorten ontwikkeling; geestelijke groei leidt tot technische groei en vice versa. Ontwikkeling is niet louter een zaak van techniek. Echter, het kan tot verwarring onder de leerlingen leiden wanneer fysieke technieken verkeerd of oppervlakkig worden onderwezen. De misverstanden worden alleen maar groter wanneer de nadruk alleen maar ligt op het verbeteren van technieken. We moeten daarom nooit de intentie om 'de geest te corrigeren en te verbeteren' vergeten. De enige manier om dit te verzekeren, is om in de leer te gaan bij een meester leraar.

Over het algemeen genomen begrijpt men niet goed wat een meester leraar is. Men kan in de war raken en het idee van een meester gelijkstellen aan dat van een instructeur of een meerdere. Helaas, wanneer iemand's vaardigheden groeien, zo groeit vaak ook zijn ego gaandeweg. Te vaak zien we jongelui van hoge rang die een licentie of een bul hebben ontvangen, die daarom aannemen dat zij ook werkelijk geschikt zijn om les te geven, een dojo te bezitten of om leerlingen aan te nemen. Het is een grote fout om te geloven dat een persoon een meester leraar is, alleen omdat hij een hoge rang of licentie heeft.

Eens waarschuwde mijn leraar Shimizu Takaji Sensei (1896-1978) mij om de jo technieken van zijn junior mede-student Otofujii Ichizo Sensei niet te kopiëren. Deze uitspraak kan gemakkelijk verkeerd worden begrepen, tenzij men goed nadenkt over wat Shimizu Sensei bedoelde. Hij wist dat er verschillen waren tussen zijn gebruik van de jo en tachi en de manier waarop Otofujii Sensei deze wapens gebruikte. Zelfs in kata bujutsu is het normaal om verschillen te zien in de toegepaste vormen, omdat verschillende mensen verschillende niveaus van technisch begrip en verschillende geestestoestanden hebben. Daardoor zullen zij bewegingen op iets andere wijze uitvoeren en deze bewegingen ook overdragen aan hun leerlingen.

Shimizu Sensei was bang dat jonge leerlingen deze verschillen zouden opmerken, dat zij hierdoor zouden twifelen of zelfs argwanend zouden worden en dat zij zouden denken dat de ene manier correct is en de andere niet. Hij leek bezorgd te zijn over de onvermijdelijke fouten die zouden voortkomen wanneer een leerling niet in staat is, of onwelwillend is, om één leraar te volgen. Hij spoorde mij aan om één enkele leraar tot het uiterste te volgen, en om verwarring te vermijden door onnodig naar andere leraren te kijken.

Het hebben van meer dan één leraar kan grote gevolgen hebben voor je training. Aan de andere kant kan het eisen dat leerlingen blindelings 'één en louter één leraar volgen' leiden tot separatistische cliques, wat het samen trainen van leerlingen van verschillende docenten onmogelijk zou maken. Een dergelijke onsmakelijke situatie komt nog steeds voor in Japanse vechtsport kringen. De enige oplossing is om te wachten op de geestelijke groei van zowel leraar als leerling; dan kunnen studenten onder een enkele leraar trainen en tegelijkertijd voordeel trekken uit samenwerking met studenten uit andere groepen.

Daarom is een begrip van rei zo essentieel voor het proces van geestelijke groep in bujutsu. Eén van de fundamentele uitdrukkingen van rei ligt in de interactie tussen uchidachi, de ontvanger van een techniek, en shidachi, degene die de techniek uitvoert. Helaas komt het vaak voor dat zelfs leraren de fijne kneepjes van uchidachi en shidachi in kata training verkeerd begrijpen. Zij slagen er dan ook niet in om de verschillen in de intenties achter deze rollen aan hun leerlingen over te dragen. Zeker in de klassieke tradities zijn de verschillen tussen uchidachi en shidachi erg duidelijk. Elk heeft zijn eigen psychologische oogpunt. Het is cruciaal dat deze unieke eigenschappen worden behouden. Ik geloof dat het verschil in deze twee rollen een definiërende eigenschap is van kata training. Recentelijk ben ik zelfs tot de conclusie gekomen dat een training het niet eens waard is wanneer beide partners dit niet inzien.

Wanneer een buitenstaander de kata gadeslaat lijkt het alsof uchidachi verliest en shidachi wint. Dit is de bedoeling, maar er steekt zo veel meer achter dan dat. Uchidachi moet de instelling hebben van een ondersteunende ouder. Uchidachi leidt shidachi door een ware aanval te doen, wat shidachi in staat stelt om correcte lichaamsbewegingen, afstanden, de juiste spirit en het waarnemen van kansen te leren. Voor uchidachi is een bescheiden geest net zo nodig als correcte technieken. Onechtheid, arrogantie en een neerbuigende houding horen absoluut niet thuis in kata. Uchidachi's missie is van vitaal belang. In het verleden werd deze rol alleen door hooggegradueerde beoefenaars vervuld omdat zij in staat zijn om technieken accuraat uit te voeren en omdat zij de juiste psyche en het begrip bezitten die hoort bij deze rol. Uchidachi moet een voorbeeld tonen van nette, precieze snijlijnen met correcte doelkeuze, en moet tevens een gefocuste intensiteit en een air van autoriteit uitstralen.

Als uchidachi de ouder of leraar is, dan is shidachi het kind of de leerling. Het doel is om de vaardigheden die uchidachi presenteert te verkrijgen. Helaas gedragen leerlingen zich vaak alsof zij hun kunsten willen testen tegenover die van de hoger geplaatste uchidachi. Zij beschouwen een dergelijke wedstrijd als hun oefening.

In werkelijkheid zal dit niet leiden tot betere technische vaardigheid, noch tot een geestelijke groei, omdat de juiste relatie tussen uchidachi en shidachi wordt genegeerd. Het is juist de herhaling van technieken in deze ouder/kind, of leraar/leerling relatie, die zorgt voor de ontwikkeling van de geest door het oefenen van technieken.

De rollen van uchidachi als senior and shidachi als junior worden behouden, ongeacht de werkelijke respectievelijke ervaringsniveaus van het koppel. Kata moeten zodanig worden beoefend dat de student leert om zowel te geven als te nemen. Dit is hetgeen dat technische en geestelijke ontwikkeling mogelijk maakt. Helaas denken veel mensen bij jojutsu dat zij beide rollen louter vervullen om de achtereenvolgende bewegingen van de verschillende wapens (tachi en jo) uit het hoofd te leren. Er zijn zelfs leraren die onderwijzen dat het doel van Shinto Muso-ryu jojutsu is om te leren het zwaard met een stok te verslaan. Dit is onjuist en als dit doorzet, zal het mogelijk het einde betekenen van kata bujutsu, omdat noch de technieken, noch de geest van uchidachi zullen verbeteren.

Tegenwoordig zijn er steeds minder mensen die de rol van uchidachi correct uit kunnen voeren. Ik geloof dat bujutsu alleen in budo heeft kunnen evolueren door het behoud van het uchidachi en shidachi aspect. Dit idee is een fundamenteel aspect van de klassieke bujutsu. Hoewel de Japanse kunsten als kenjutsu, iaijutsu en jojutsu zijn getransformeerd van "jutsu" naar "do", zullen de "do" kunsten de verkeerde weg inslaan als de juiste rollen in training niet worden behouden. Er is vanzelfsprekend een verschil tussen het pogen de rollen correct in stand te houden zonder het behalen van perfectie, en een compleet gebrek aan inspanning of begrip dit te doen. Het bestaan van de intentie of een blijk daarvan wordt zeer duidelijk in het dagelijkse oefenen en handelen. Zij die er het oog voor hebben zullen het verschil moeiteloos zien.

Het baart mij zorgen dat tegenwoordig minder mensen dit concept begrijpen. In de toekomst zullen dat er alleen maar minder worden. Mensen schijnen niet langer in te zien dat het bestaan van uchidachi en shidachi de essentie is van budo training.

Alles beschouwd ben ik ervan overtuigd dat de belangrijkste zaken die ik heb geleerd van Shinto Muso-ryu en Shimizu Takaji Sensei, de rollen van uchidachi en shidachi in kata zijn. Er is geen manier om de kata van de klassieke Japanse tradities over te dragen zonder een goed begrip van deze geest van geven en nemen. Het is niet juist wanneer senioren hun junioren mishandelen, pesten of bedreigen. In tegendeel, het is hun taak om te leiden en op te leiden. Op vergelijkbare wijze is het afgrijselijk om shidachi een houding te zien nemen die in essentie patricidaal is, in een poging om uchidachi te vernietigen. Ik kan alleen maar zeggen dat een dergelijke houding niet hoort te bestaan.

Shimizu sensei zei altijd: 'Je moet met mij trainen' [d.w.z. direct met je eigen leraar]. Hij nam constant de rol van uchidachi. Zelfs met beginners liet hij zijn aandacht nooit zakken. Hij was altijd en met iedereen serieus. Hij was nooit arrogant en deed tegen niemand hooghartig. Ik geloof dat het deze houding is die het belangrijkste is in het onderwijzen van kata bujutsu en Shimizu sensei's training was een prachtig voorbeeld. Deze geestesgesteldheid is maar moeilijk te kweken, niet alleen in jojutsu maar ook in andere situaties. Het is iets heel anders dan wanneer een senior leering of een leraar zijn kunsten met arrogantie en neerbuigendheid tentoonstelt aan zijn junioren. Het is zo gemakkelijk om gevangen te raken in een cyclus van interacties die er toe leiden dat shidachi zich gedwongen voelt om te wedijveren met uchidachi. De leidende hand van een meester leraar is absoluut essentieel om dat te voorkomen.

Uchidachi onderwijst shidachi door zichzelf op te offeren, door te trainen alsof hij elk moment gedood kan worden; deze opoffering belichaamt de geest van leraren en ouders. Kata training heeft niets te bieden zonder een begrip van dit concept. Het is deze spirit die shidachi in staat stelt om te groeien en om zijn/haar eigen spirit te polijsten. Kata bujutsu leert je noch overwinning, noch verlies, maar juist hoe men anderen koestert en ze naar een hoger niveau kan helpen. Dat is budo."

De Rol van Uchidachi

Wanneer je als **uchidachi** optreedt is het jouw doel om **shidachi** de mogelijkheid te bieden om **waza** te oefenen. **Uchidachi** leert **shidachi** technieken door het tempo en de afstand te bepalen, door met sterke geest aan te vallen en door **shidachi**'s spirit en vormen te controleren alvorens door te gaan met de **kata**.

De Rol van Shidachi

Shidachi benut de door **uchidachi** geboden mogelijkheden om **waza** te oefenen. **Uchidachi** is de leraar en je moet hem volgen; wacht tot hij je stappen verifieert voordat je verder gaat. Als **uchidachi** niet leidt, kan **shidachi** niet volgen.

Steekwoorden voor Uchidachi & Shidachi

Ademhaling. **Uchidachi** en **shidachi** horen in te ademen wanneer zij hun **kamae** aannemen en uit te ademen totdat **hodoku** is bereikt. Hun ademhaling verloopt gelijktijdig.¹⁰

¹⁰ All Japan Kendo Federation [2].

Tempo. **Uchidachi** bepaalt het tempo van de **kata** en is de eerste die beweegt.

Maai. **Uchidachi** corrigeert indien nodig de afstand. **Shidachi** doet dit nooit.

Verifiëren. **Uchidachi** controleert **shidachi's** zanshin, kamae, maai, houding, spirit, enz. bij elke stap van de **kata** alvorens door te gaan.

Geduld. **Shidachi** moet geduldig zijn en **uchidachi** laten leiden.

Spirit. **Shidachi** moet **uchidachi** uitlokken om aan te vallen of om door te gaan.

Begin. **Tachi** (太刀) **kata** beginnen wanneer **uchidachi** een kans ziet om toe te slaan, **kodachi** (小太刀) **kata** beginnen wanneer **shidachi** dreigt met de **kodachi**.

Deze korte paragraaf wat betreft het "begin" van de **kata** comprimeert een grote hoeveelheid informatie over de **uchidachi-shidachi** relatie en over de **riai** van de **kata**.

Kata Conventies & Formaliteiten

Kata Conventies

Voetenwerk. Al het voetenwerk in kata dient **suri-ashi** (摺り足) te zijn.

Kiai. Uchidachi's kiai (気合い) is "Yah!", shidachi roept "Toh!".

Issoku Itto no Maai & Yokote-Kosa

In de kata gebruiken wij twee verschillende maai: **issoku itto no maai** (一足一刀の間合) en wat **yokote-kosa** (横手交差) wordt genoemd.

Issoku itto no maai. Dit wordt gebruikt wanneer **uchidachi** en **shidachi** bij elkaar komen om de **waza** van een **kata** uit te voeren. In **kata** is dit doorgaans wanneer de **bokuto** (木刀) elkaar kruisen bij de **monouchi** (物打), vlak achter de **kensen** (剣先). Hierbij dient te worden opgemerkt dat **issoku itto no maai** per persoon verschilt en daarom door het individu moet worden aangeleerd door oefening. De hier beschreven posities zijn een algemene benadering die als leidraad gezien dienen te worden.

Yokote-kosa. **Yokote-kosa** wordt gebruikt wanneer **uchidachi** en **shidachi** een formaliteit uitvoeren. Deze formele **maai** is wanneer de **bokuto** elkaar kruisen met de **yokote** (横手).

Eigenschappen van de bokuto

	Lengte van de bokuto	Lente van de tsuka
Tachi	Ong. 102cm	Ong. 24cm
- <i>Monouchi</i>	Ong. 20cm vanaf de punt	
Kotachi	Ong. 55cm	Ong. 14cm
- <i>Monouchi</i>	N.v.t.	

Bokuto Onderdelen

De onderdelen van een bokuto zijn afgebeeld in figuur 4.

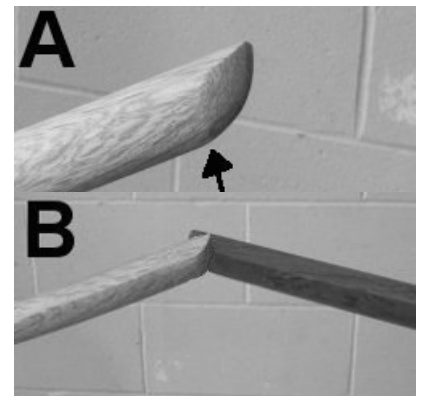
Kata Formaliteiten

De volgende paragrafen verwijzen naar de genummerde posities in figuur 5.

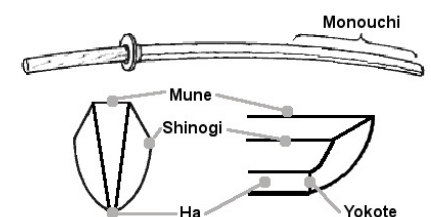
Volgens Paul Budden's *Looking at a Far Mountain: A Study of Kendo Kata*. Tuttle Publishing, 2000 [3]: "zoals vastgelegd in de notulen van het Dai Nihon Kendo no Kata committee uit 1932, is besloten tot de kiai "yah" en "toh" omdat zij overeenkomen met de ademhaling van 'a' en 'un': positief en negatief. Traditioneel toont men met 'yah' mentaal voorbereid te zijn en wordt 'toh' benut op het moment van de tegenaanval."



Figuur 2: Issoku itto no maai.



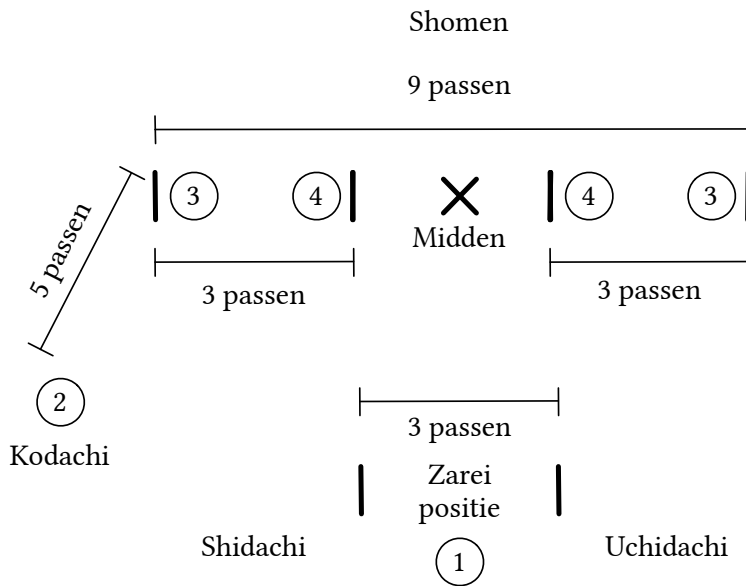
Figuur 3: (A) Yokote. (B) Yokote-kosa.



Figuur 4: Onderdelen van de bokuto.

Formaliteiten Voorafgaand aan de Kata

Het starten van kata. Houd de **bokuto** (**shidachi** heeft zowel de **tachi** als de **kodachi** bij zich) in je rechter hand. Zit op #1 neer in **seiza** (正座), leg je **bokuto** aan je rechter zijde met de **tsuba** (鍔) op de lijn van je knieën en doe **za rei** (座礼) naar je partner. Sta op, met de **bokuto** in je rechter hand, en begeef je naar de startposities op #3 (**shidachi** legt zijn **kodachi** neer bij #2). Wend je naar **shomen** (正面) en doe een **ritsu rei** (立礼) van 30°.



Het gedeelte van de formaliteiten met de **za rei** op #1 en de verplaatsing naar de startposities op #3 wordt vaak overgeslagen om zo tijd en ruimte te besparen die nodig is tijdens het oefenen in de **dojo** (道場). Doorgaans zullen **kendoka** (剣道家) hun **kata** oefeningen beginnen op #3, met de formaliteiten zoals beschreven in de volgende paragrafen. Dragen de **kendoka** een **kodachi**, dan zullen zij die alsnog op #2 afleggen alvorens hun partner op #3 te treffen.

De kata beginnen

Deze formaliteiten worden uitgevoerd aan het begin van zowel de **tachi** als de **kodachi kata**.

Formeel begin. Voer vanuit de startposities¹¹ een 15° **ritsu rei** uit richting je partner. Breng beide handen naar het midden van je lichaam, **tsuka gashira** (柄頭) op ongeveer borst hoogte en breng de **bokuto** over naar je linker hand. Neem **tai-to** (帯刀) aan. Neem drie stappen voorwaarts met glijdende **ayumi-ashi** (歩み足) tot aan positie #4. Trek op de derde stap je bokuto en zit in een vloeiende beweging neer in **sonkyo** (蹲踞). Neem **ai-chudan** (相中段) aan. Verbreek tegelijkertijd je **kamae** (構え) (figuur 7) en neem vijf kleine stappen achterwaarts middels glijdende **ayumi-ashi** tot aan #3. Neem **ai-chudan** aan.

De uitgebreide kata formaliteiten worden vaak ingekort tijdens de les in een dojo, simpelweg vanwege tijdsgebrek. Men moet echter niet aannemen dat deze formaliteiten niet geoefend hoeven te worden, of dat zij louter onderdeel zijn van demonstraties en shinsa.

Wanneer **shidachi** zich met zowel **tachi** als **kodachi** in **seiza** bevindt plaatst men de **kodachi** het dichtste bij het eigen lichaam. De bladen van beiden dienen inwaarts, naar de **shidachi** te wijzen.

Figuur 5: Formele layout en posities voor kata.

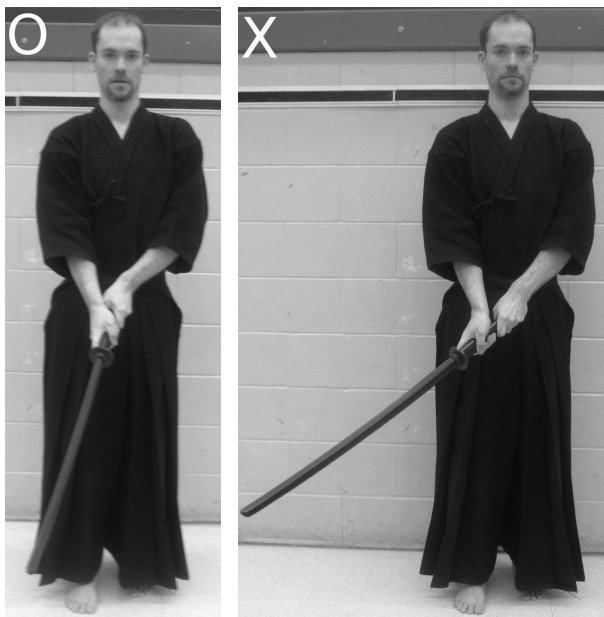


Figuur 6: Het vasthouden van tachi en kodachi. De kodachi zit tussen duim en wijsvinger, de tachi wordt vastgehouden met de middel- en ringvinger en de pink.

¹¹ De kata beginnen op deze posities, 9 passen uit elkander, omdat dit een afstand is waarop men van nature zich bedreigd voelt door een echt zwaard of mes. Aldus Sensei M. Raymond.

 Belangrijk:

1. Het verbreken van **kamae**, of **hodoku**¹² (解く), verwijst naar **uchidachi** en **shidachi** die beiden hun **kensen** tot aan kniehoogte laten zakken, waarbij het blad iets naar links wordt gedraaid. De **kensen** moet binnen de breedte van de eigen schouders blijven.
2. Je beweegt in de kata altijd middels glijdende ayumi-ashi; stap niet, en stamp zeker nooit.
3. Trek de **bokuto** gelijktijdig met je partner terwijl je **sonkyo** aanneemt.



¹² Hodoku laat zich als werkwoord vertalen als “los(ser) maken”. In de beschrijvingen van kata verwijst deze term naar het verbreken van de kamae. Het wordt ook wel kamae otoku genoemd.

Hoewel de bewegingen en de uitkomst van tevoren zijn bepaald, stellen kata een gevecht tussen twee tegenstanders voor. Dit in gedachten houdend is hodoku geen teken van overgave, maar van een gezamenlijke verstandhouding om de huidige oefening te staken en met de volgende door te gaan. Zou men de kensen ver buiten de breedte van de schouders bewegen, dan doet dit de connectie tussen de partners teniet en vervalt het gevoel van spanning die van nature voort komt uit wederzijdse vechtlust. Houd in de gehele kata oefening je ‘fighting spirit’, dus ook tijdens rei, sonkyo en zelfs hodoku. Dit is de essentie van de correcte uitvoering van kata. Zie ook All Japan Kendo Federation[2].

Figuur 7: (Links) Correcte en (rechts) incorrekte hodoku houdingen.

De bokuto (en katana) hebben, in tegenstelling tot de meeste shinai, een ovaal handvat. Houd men het ovale handvat op de juiste wijze vast zonder de grip aan te passen of te openen, dan is het haast onmogelijk om een verkeerde hodoku houding aan te nemen. De grip en de natuurlijke bewegingsvrijheid van de polsen zorgen hier voor.

Kamae

Deze paragraaf geeft een korte beschrijving van de kamae die in kata worden benut.

Chudan no Kamae (中段の構え)



Figuur 8: Chudan no kamae, het begin en einde van elke kata. In chudan bevindt de linker vuist zich een vuistbreedte voor de navel en is de kensen gericht op de ogen of de keel van de tegenstander. Wanneer men vanuit chudan overgaat naar een kamae met andere voetposities, dan dienen de voeten te bewegen voordat de kensen dit doet.

Jodan no Kamae (上段の構え)



Figuur 9: (Van links naar rechts) Miguri (右) en hidari (左) jodan no kamae, beiden gezien vanuit de voor- en zijkanten. Neemt men miguri jodan aan, til het wapen dan recht omhoog tot boven je hoofd. Eindig in een achterwaartse hoek van 30-45°. Neem je hidari jodan aan, stap dan met je linker voet voorwaarts en breng dan het wapen boven je hoofd in een hoek van 30-45°. In hidari jodan is het wapen bovendien 30-45° naar rechts gekanteld.

Gedan no Kamae (下段の構え)



Figuur 10: Gedan no kamae. Laat je kensen zakken tot het punt waarop zij naar de knieën van je tegenstander wijst.

Hasso no Kamae (八相の構え)



Figuur 11: Hasso no kamae. Stap voorwaarts op je linker voet en breng je wapen omhoog tot boven je rechter schouder. Het wapen staat onder de zelfde hoek als bij hidari jodan.

Wakigamae (脇構え)



Figuur 12: Wakigamae. Wanneer je wakigamae aanneemt, stap je met je rechter voet achterwaarts en breng je je rechter hand omhoog en achterwaarts over je rechter heup. In kamae is je wapen verstopt achter je lichaam.

Seigan no Kamae (正眼の構え)

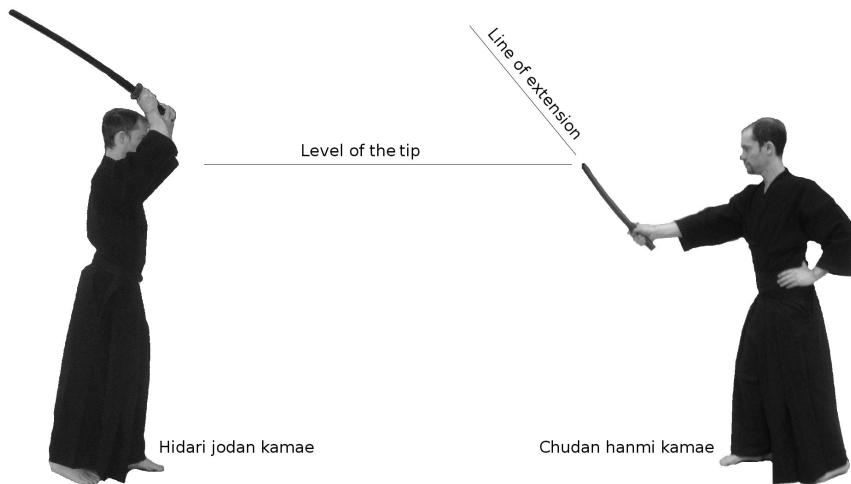


Figuur 13: Seigan no kamae. Deze vorm van chudan wordt gebruikt tegen jodan kendoka. De linker hand bevindt zich één vuist boven en twee vuisten voor je navel. De kensen is gericht op de linker kote van de tegenstander. Vergelijk dit met chudan, waarbij de linker hand op de zelfde hoogte zit als de navel en zich dichterbij het lijf bevindt. Bij chudan is de kensen ook lager gericht, op de keel of ogen van de tegenstander.

Hanmi Kamae (半身構え)



Figuur 14: (Links) Chudan hanmi vs jodan. (Midden) Chudan hanmi vs gedan. (Rechts) Gedan hanmi no kamae. Tegen jodan is de kensen tot de hoogte van het gezicht van de tegenstander getild. Tegen gedan is de kensen op borsthoogte. In gedan hanmi wordt de kensen op kniehoogte gehouden en iets naar rechts gericht. Dit stelt mugamae voor (無構え, "geen kamae").



Figuur 15: Wanneer men hanmi kamae aanneemt, is de kensen van de kodachi op de zelfde hoogte als het doelgebied. Er wordt niet gericht op het doel, zoals bij de tachi. Zoals hier getoond in kodachi kata #1 is de kensen op de zelfde hoogte als het gezicht van uchidachi, in plaats van dat zij er op gericht is.



Demonstratie van de voorloper van de Nihon Kendo no Kata, de Dai Nihon Teikoku Kendo Kata (Kendo Kata van het Grootse Japanse Keizerrijk), door kendo meesters (links) Hakudo Nakayama, Hanshi 10^e dan en (rechts) Takano Sasaburo, Hanshi, 10^e dan. Deze foto is genomen tijdens een demonstratie voor de keizer van Japan in 1929. Beide heren hebben bijgedragen aan de gestandaardiseerde Nihon Kendo no Kata in 1917, waarvan de officiële en uiteindelijke versie is gepubliceerd in 1933.



Kodachi Kata: Ipponme. (Links) Takano Sasaburo, Hanshi, 10^e dan (uchidachi) en (Rechts) Hakudo Nakayama, Hanshi, 10^e dan (shidachi).

Tachi Kata: “Langzwaard vormen”

Voorbeschouwing

De langzwaard vormen, of **tachi kata**, verwijzen naar de eerste zeven vormen van de **Nihon kendo no kata**, waarin beide partijen de **tachi** gebruiken. Dit hoofdstuk bespreekt de stappen van elk van deze **kata**. De details zijn niet compleet, maar er zal genoeg informatie zijn om te dienen als naslagwerk. Elke beschrijving wordt gevolgd door een lijst met vaak gemaakte fouten, en met belangrijke aandachtspunten.

De **tachi kata** kunnen worden verdeeld in twee groepen.¹³ De eerste bevat **kata 1-3**, die ontworpen waren met het doel om op scholen het concept van **shu-ha-ri** (守破離) te onderwijzen. De tweede groep, **kata 4-7**, belichaamt het concept van **in-yo** (陰陽) evenals andere complexe ideeën uit het Boeddhisme, Taoïsme en Confucianisme.

Na afloop van de laatste, zevende **tachi kata** worden de formaliteiten besproken die worden benut wanneer men alleen de **tachi kata** uitvoert, of wanneer men meteen door gaat met de **kodachi kata**.



¹³ Yoshihiko Inoue. *Kendo Kata: Essence and Application*. Vertaald door Alex Bennett. Kendo World Productions, 2003 [8].

In de **tachi kata** strijden beide tegenstanders middels het langzwaard. De **uchidachi** biedt **shidachi** verscheidene kansen, of reageert op bepaalde wijzen, om **shidachi** een aantal verschillende **waza** te laten oefenen.

Figuur 16: Twee tachi: kendo no kata 1, 2, 3, 4, 5, 6, en 7.

Ipponme: “De eerste” (Shu)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Neem vanuit chudan , hidari jodan aan.	Neem vanuit chudan , migi jodan aan.
2.	Maak, beginnend met je linker voet, drie passen voorwaarts. Je eindigt in issoku itto no maai .	Maak, beginnend met je rechter voet, drie passen voorwaarts.
3.	Maak met een sterke kiai en een gevoel van sutemi (捨て身) een slag naar shomen . Stap door met je rechter voet. Probeer je tegenstander te doorklieven.	Ontwijk uchidachi 's slag door een kleine pas achterwaarts te maken, waarbij je handen omhoog en naar achteren bewegen. Houd de jodan hoek van je bokuto aan.
4.	Je slag heeft zijn doel gemist en je bokuto bevindt zich onder gedan -hoogte. Je lichaam is licht naar voren gekanteld.	Stap direct voorwaarts en maak een slag naar shomen , met een sterke kiai .
5.	Controleer shidachi 's slag en probeer te ontsnappen door een klein stapje naar achteren te maken. Blijf nog voorover gebogen.	Toon alertheid en houd controle over uchidachi door je bokuto te laten zakken tot de brug van zijn neus. Je blokkeert de ontsnapping.
6.	Probeer nogmaals met een kleine stap achterwaarts te ontsnappen.	Blokkeer de ontsnapping door met je linker voet door te stappen en hidari jodan aan te nemen. Toon zanshin .
7.	Controleer shidachi 's zanshin , ga rechtop staan en neem chudan aan.	Wanneer uchidachi chudan aanneemt, stap je met links terug naar achter en maak je ai-chudan .
8.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.

Volgens Jinichi Tokeshi's *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*. University of Hawaii Press, 2003 [14]: “De eerste tachi kata leert ‘gi’ en ‘sen’. Gi laat zich vertalen als ‘eerlijkheid, deugdzaamheid, overtuiging, geloof, gerechtigheid en kracht”. Sen is een afkorting voor sente dat “initiatief” (of aanval) betekent. Inoue [8] vertaalt gi als rechtvaardigheid en geeft aan dat deze kata de ‘shu’ van ‘shu-ha-ri’ voorstelt.

Rechtvaardigheid v.s. Gerechtigheid
Andere interpretaties van deze kata stellen dat uchidachi gi vertegenwoordigt als rechtvaardigheid en dat shidachi staat voor gi als gerechtigheid. Hiermee komen we tot het scenario van “rechtvaardigheid v.s. gerechtigheid”. Dit brengt de betekenis van de kata tot een veel dieper niveau, tot de ethiek van een samenleving. rechtvaardigheid kan geïnterpreteerd worden op persoonlijk niveau, verschillend van persoon tot persoon en afhankelijk van hun eigen standpunten, motivaties en moraliteit. Gerechtigheid daarentegen dient de samenleving als geheel is en wordt gedreven door de ethische standpunten van de samenleving. Daarom moet shidachi uchidachi overwinnen.

 **Belangrijk:**

1. Na stap 2 moeten **uchidachi** en **shidachi** zich in **issoku itto no maai** bevinden. Dat wil zeggen dat **shidachi**, als hij de slag van **uchidachi** in stap 3 niet ontwijkt, geraakt zal worden door de **bokuto**. Dit is van cruciaal belang.
2. In stappen 3 en 4 verbreekt **uchidachi** zijn oogcontact met **shidachi** op geen enkel moment.
3. In stap 3 is het belangrijk dat **shidachi** zijn **nuki waza** (抜き) correct uitvoert. Stap niet alleen achterwaarts, maar beweeg ook je handen.
4. **Shidachi**'s **nuki waza** en tegenaanval dienen in één vloeiende beweging plaats te vinden.
5. In stap 6 dient **shidachi hidari jodan** aan te nemen met een sterke aanwezigheid. Het is juist datgeen **uchidachi** er van weerhoudt zijn vluchtelingen voort te zetten.



Figuur 17: Ipponme: de eerste kata.

Nihonme: “De tweede” (Ha)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Neem chudan aan.	Neem chudan aan.
2.	Maak, beginnend met je rechter voet, drie passen voorwaarts. Je eindigt in issoku itto no maai .	Maak, beginnend met je rechter voet, drie passen voorwaarts.
3.	Stap met rechts naar voren en maak met sterke kiai een slag naar shidachi's kote (小手).	Ontwijk uchidachi's kote slag door je bokuto naar gedan omlaag te brengen. Stap, beginnend met je linker voet, naar links-achter.
4.	Shidachi voert een tegenaanval uit, na jouw slag ontweken te hebben.	Stap direct met je rechter voet voorwaarts en maak met sterke kiai een slag naar uchidachi's kote .
5.	Shidachi toont zanshin .	Toon na de tegenaanval zanshin . Je kensen moet op zowel de middenlijn van uchidachi liggen, als op de positie van jouw kote slag.
6.	Verifieer shidachi's zanshin . Neem één stap achterwaarts en neem chudan aan.	Wanneer uchidachi terugtreedt, kantel je de kensen naar zijn keel en stap je terug naar ai-chudan .
7.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.

Volgens Tokeshi [14]: “Nihonme leert ons ‘jin’. Jin betekent ‘welwillendheid’, ‘verdraagzaamheid’ of ‘geduld’. Aldus spaart shidachi het leven van uchidachi door louter zijn kote te slaan, in plaats van hem van het leven te beroven.” Inoue [8] stelt dat deze kata ‘ha’ in shu-ha-ri voorstelt.

 **Belangrijk:**

1. **Uchidachi** moet de slag naar **kote** voltooien. Het blad van de **bokuto** dient te stoppen iets onder de hoogte waar **shidachi's kote** eerst was en eindigt parallel aan de vloer.
2. Het ontwijken en de tegenaanval van **shidachi** bestaat uit twee stappen, maar dient in één vloeiende beweging te worden uitgevoerd.
3. In stap 4 dient **shidachi migi jodan** aan te nemen voordat hij toeslaat.
4. In stap 5 dient de **shidachi's kensen**, na de **kote**-slag, naar het midden van uchidachi's bovenlijf te richten. Stap je te ver naar links, dan wijst de kensen naar zijn schouder.
5. In stap 6 dient **shidachi uchidachi** in bedwang te houden, door de **kensen** op zijn keel te richten terwijl hij naar **chudan** terug stapt.



Figuur 18: Nihonme: de tweede kata.

Sanbonme: “De derde” (Ri)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Neem vanuit chudan, gedan no kamae aan.	Neem vanuit chudan, gedan no kamae aan.
2.	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts. Je eindigt in issoku itto no maai .	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts.
3.	Verhoog vanuit gedan je kensen naar chudan no kamae .	Verhoog als reactie op uchidachi je kensen vanuit gedan naar ai-chudan no kamae .
4.	Nog voordat shidachi ai-chudan heeft afgemaakt, kantel je jouw bokuto licht naar links, stap je met rechts naar voren en steek je met sterkte kiai naar de solar plexus van shidachi . ¹⁴	Nayashi ire-zuki (萎し入れ突き): pareer de steek van uchidachi . Stap met je linker voet naar achteren en draai je bokuto licht naar links. Trek je handen naar je toe en gebruik de linker shinogi om uchidachi 's steek te pareren door zijn bokuto een beetje naar links-onder te drukken. Verzeker je ervan dat uchidachi 's kensen zich buiten jouw lichaamslijnen beweegt. Het zwaard van uchidachi is nu dood en staat een tegenaanval toe.
5.	Shidachi zal, na jouw aanval gepareerd te hebben, direct een tegenaanval uitvoeren. Pareer deze aanval. Stap met je rechter voet achterwaarts en breng met een kleine, ronde beweging jouw bokuto onder shidachi 's bokuto door, naar de linker zijde. Weer shidachi 's steek af met de rechter shinogi (鎧) van je bokuto . Verzeker je er van dat jouw kensen gericht op zijn keel eindigt.	Doe direct een tegenaanval. Recht je zwaard, stap naar voren op je rechter voet en steek naar uchidachi 's borst.

Volgens Tokeshi [14]: “Sanbonme leert ons ‘yu’ of ‘moed’. Het toont ons ook ‘kuraizume’ wat ‘grijpen met superieure houding’ betekent.” All Japan Kendo Federation [2] definieert **kuraizume** als “Het gevoel voorwaarts te lopen, zinnend op een onstopbare steek.” Inoue [8] stelt dat deze kata ‘ri’ in **shu-ha-ri** vertegenwoordigt.

¹⁴ “Solar plexus” verwijst naar het zachte kuiltje dat zich net onder het borstbeen vindt.



Figuur 19: Uit Noboru Shigeoka. “Detailed Explanation of Japanese Kendo Kata” (詳解日本剣道形). 1st Edition. Ski Journal Limited, 1977 [13], (Links) correcte en (rechts) incorrecte afweer van **uchidachi**'s steek. **Shidachi** (boven) moet zeker zijn dat **uchidachi**'s **kensen** ook werkelijk zo wordt bewogen dat het verlengde daarvan zich buiten **shidachi**'s lichaam bevindt. Dit doodt het wapen van **uchidachi**, waardoor deze zich nu moet verdedigen. Dit staat **shidachi** toe om door te drukken met een tegenaanval.

	Uchidachi (vervolg)	Shidachi (vervolg)
6.	<p>Shidachi bedreigt jouw maai met zijn kensen door nogmaals te naderen. Pareer de tweede steek van shidachi.</p> <p>Stap met je linker voet achterwaarts en breng met een kleine, ronde beweging jouw bokuto onder shidachi's bokuto door, naar de rechter zijde. Weer shidachi's steek af met de linker shinogi van je bokuto. Verzeker je er van dat jouw kensen gericht op zijn keel eindigt.</p>	<p>Voer druk uit op uchidachi en stap met je linker voet door. Steek door terug te gaan naar chudan en tegelijkertijd krachtig voorwaarts te stappen. Strek je armen niet (kuraizume,位詰め).</p>
7.	<p>Laat je bokuto tot ongeveer gedan hoogte zakken, met de kensen naar rechts. Shidachi benut deze opening. Stap drie passen achterwaarts in een poging te ontsnappen.</p>	<p>Uchidachi opent. Stap vol zelfvertrouwen nog drie passen voorwaarts en betreed hiermee uchidachi's maai. Verhoog met elke stap de kensen richting de ogen van uchidachi. De druk wordt in dit geval uitgevoerd door vanuit chudan de hoek van de bokuto aan te passen (kuraizume). De armen worden niet gestrekt.</p>
8.	Shidachi toont zanshin .	Toon zanshin .
9.	Verifieer shidachi's zanshin , waarna je jouw bokuto terug brengt naar chudan no kamae .	Verlaag jouw bokuto naar chudan wanneer uchidachi de zijne omhoog brengt en neem vijf stappen achterwaarts. Aan het einde van de tweede stap ben je in ai-chudan met uchidachi .
10.	Je bent in ai-chudan met shidachi . Maak drie passen naar voren.	Zet in ai-chudan je bewegingen voort.
12.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.



Figuur 20: Uchidachi's voetenwerk tijdens zijn aftocht in stappen 5 tot en met 7. Pas 1 hoort bij uchidachi's stap 5 en het aannemen van hidari shizentai. Pas 2 hoort bij stap 6 en het aannemen van migi shizentai. Passen 3, 4 en 5 komen overeen met uchidachi's stap 7.

Belangrijk:

- In stap 3 moeten **uchidachi** en **shidachi** hun **bokuto** heffen met een gevoel van "spanning".
- Shidachi's** stappen 4 en 5 moeten één vloeiende samenloop zijn.
- In stappen 5 en 6 moet **uchidachi** zijn lichaam op natuurlijke wijze, licht draaien. De schouder boven de achterste voet draait licht mee (**migi** en **hidari shizentai** (自然体)).
- In stap 6 voert **shidachi** zijn steek niet uit vanuit de armen, maar vanuit de heupen. De armen strekken niet.
- In stap 7 verhoogt **shidachi** de **kensen** van borstniveau tot oogniveau terwijl de passen worden gezet en in een vloeiende beweging.¹⁵ Dit gebeurt niet aan het einde van de beweging of wanneer men is gestopt.

¹⁵ Inoue [8].



Figuur 21: Sanbonme: de derde kata.

Yonhonme: “De vierde” (In-Yo)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Neem vanuit chudan , hasso no kamae aan.	Neem vanuit chudan , wakigamae aan.
2.	Maak beginnend met je linker voet drie passen voorwaarts.	Maak beginnend met je linker voet drie passen voorwaarts.
3.	Hef je bokuto naar hidari jodan en maak een slag naar men , terwijl je met je rechter voet doorstapt naar voren.	Reageer op de acties van uchidachi: hef je bokuto naar hidari jodan en maak ook een men -slag, eindigend in ai-uchi (相打ち).
4.	In ai-uchi dient je kensen op ooghoogte te liggen, waar zij die van shidachi kruist op de monouchi .	In ai-uchi dient je kensen op ooghoogte te liggen, waar zij die van uchidachi kruist op de monouchi .
5.	Verlaag je bokuto naar chudan , met het gevoel van shinogi o kezeru : scheer, of schaaf, jouw shinogi langs die van shidachi . Pas de maai aan indien je te dicht op shidachi staat.	Verlaag je bokuto naar chudan , met het gevoel van shinogi o kezeru .
6.	Verifieer de ai-chudan van shidachi . Draai je bokuto een beetje naar links, stap met rechts voorwaarts en steek met een sterke kiai naar shidachi 's rechter long. Sluit bij met links en houd een licht gebogen postuur. Verbreek het oogcontact geen enkel moment.	Pareer uchidachi 's aanval en voer een tegenaanval uit. Duw met je linkerhand recht omhoog, waar bij je kensen naar onder en rechts beweegt. Pareer uchidachi 's steek met de linker shinogi . Maak tijdens het pareren hiraki-ashi (開き足) naar links. Je bokuto maakt zijn draai af naar boven je hoofd. Maak op het moment dat je rechter voet bijsluit een men -slag.
7.	Shidachi toont zanshin .	Toon zanshin .
8.	Verifieer de zanshin van shidachi en stap achterwaarts terug naar chudan no kamae .	Stap achterwaarts naar rechts en neem ai-chudan aan.
9.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.

Volgens Tokeshi [14]: “Deze kata leert men het concept van *tsubazeriai*.” Dit verwijst naar het idee van “*shinogi o kezeru*”, of “het scheren van de *shinogi*” terwijl men vecht om het midden om tegelijk te verdedigen en aan te kunnen vallen. Inoue [8] geeft aan dat deze twee *kamae* overeen komen met ‘in’ en ‘yo’, of ‘yin’ en ‘yang’. Kata 4 tot en met 7 belichamen allen de concepten van ‘in’ en ‘yo’.



Figuur 22: Beweging van de voeten voor uchi-dachi (boven) en shidachi (onder) tijdens de steekbeweging, de afweer en de tegenaanval in.

☞ **Belangrijk:**

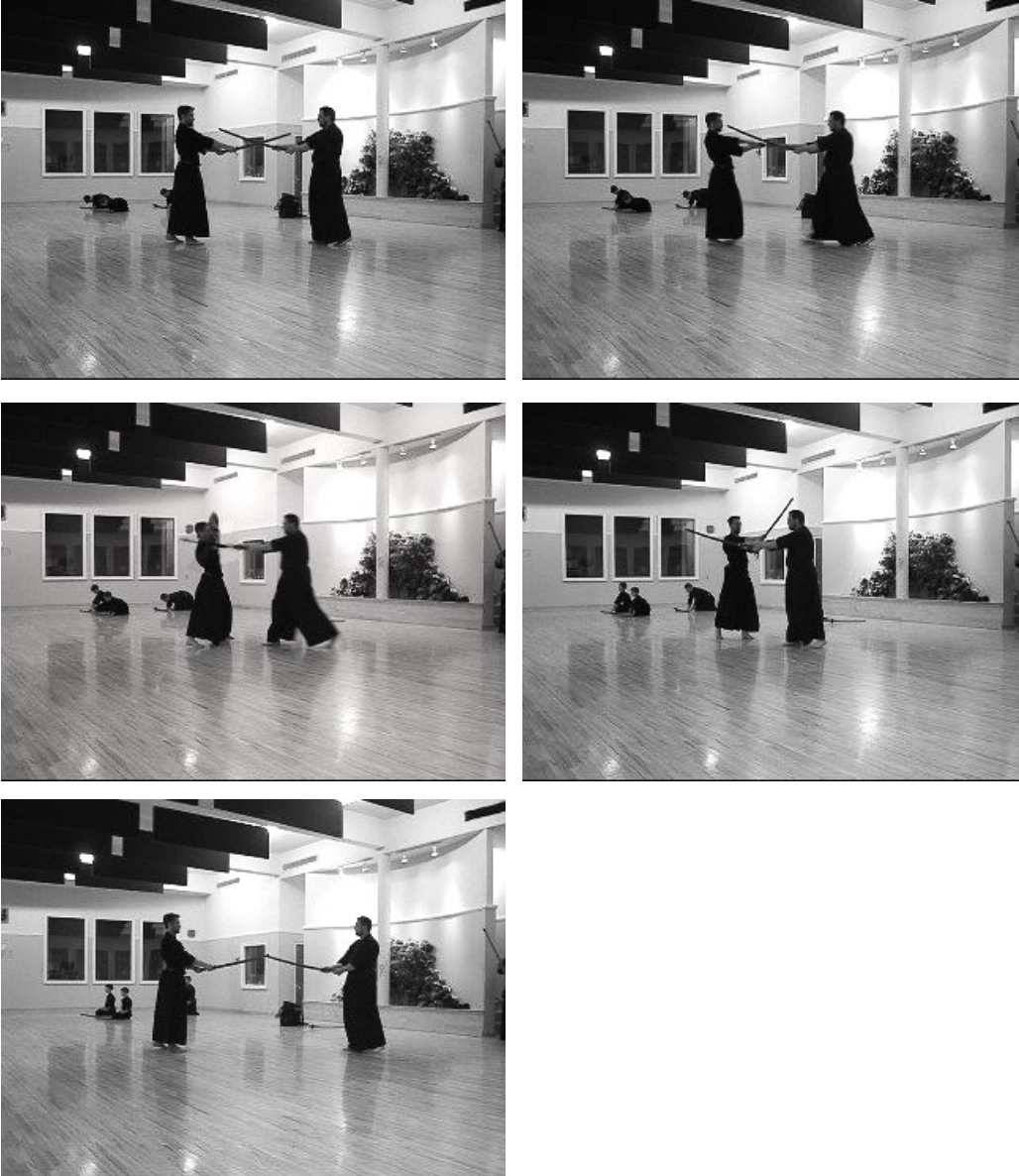
1. In stap 3 dienen **uchidachi** en **shidachi** recht door het midden naar **men** te slaan. Het is niet de bedoeling onder een hoek te slaan, met het doel de **bokuto** te raken. De twee **bokuto** moeten elkaar rond de **monouchi** raken.
2. In stap 5 moeten **uchidachi** en **shidachi** vechten om het midden. De druk en spanning van de strijd mag niet verzwakken bij het terugstappen naar **ai-chudan**.
3. In stap 6 houdt **uchidachi** zijn oogcontact met **shidachi**.
4. In stap 6 dient **shidachi's bokuto** de **do** te dekken tijdens het pareren. **Shidachi's** linker hand dient ruim boven zijn hoofd te komen tijdens het afweren.
5. Gedurende het pareren in stap 6, dienen de **bokuto** contact te houden, totdat **shidachi** de bovenhoofdse slag begint.

Ai-Uchi en de "gekruste zwaarden"

De ai-uchi wordt vaak verkeerd uitgevoerd, in de zin dat uchidachi en shidachi onder een rechts-naar-links hoek slaan vanuit jodan, waarbij zij in de bokuto van de ander hakken "om haar te stoppen". De slag dient echter recht van boven, door het midden te komen, zoals met elke andere shomen-slag in kendo. Deze fout ontstaat door een misverstand over waarom en hoe de gekruiste zwaarden blokkeren. De slagen worden gestopt door een correct getimed te-no-uchi, niet door het slaan van het aanvallende wapen. Dit verhoudt zich tot het gebruik van kiri-otoshi (切り落とし) waza. In een potentiële ai-uchi kan men kiri-otoshi uitvoeren door te-no-uchi midden in de slag te benutten, terwijl de tegenstander te-no-uchi verwacht op het gebruikelijke moment (wanneer de slag raakt). Dit veroorzaakt een kiri-otoshi afweer die de gebruiker toestaat om men te slaan terwijl tegelijkertijd de tegenstander zijn slag wordt afgeweerd. Wanneer beide partijen tegelijkertijd en vroegtijdig te-no-uchi doen, zoals in deze kata, dan zullen de bokuto op natuurlijke wijze "blokkeren" in ai-uchi. Aldus sensei K. Taylor. Dit valt samen met shidachi die go no sen toepast in zijn kata, zie tabel 5, p.62.



Figuur 23: Yonhonme: de vierde kata.



Figuur 23: Yonhonme: de vierde kata (vervolg).

Gohonme: “De vijfde” (In-Yo)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Neem vanuit chudan hidari jodan aan.	Neem vanuit chudan seigan no kamae aan.
2.	Maak beginnend met je linker voet drie passen voorwaarts.	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts.
3.	Stap met rechts naar voren en maak met sterke kiai een slag naar shidachi's shomen , met de intentie om hem tot aan zijn kin te klieven.	Maak een stapje achterwaarts en gebruik de linker shinogi om middels suriage (すり上げ) waza de slag van uchidachi te pareren.
4.	Omdat shidachi je slag heeft gepareerd is je zwaard nu “dood”. Zij zakt op natuurlijke wijze door naar gedan -hoogte, met de kensen buiten het lichaam van shidachi . Shidachi valt nu aan.	Maak direct na het pareren weer een stapje voorwaarts en maak met sterke kiai een slag naar uchidachi's shomen .
5.	Shidachi toont zanshin .	Laat je kensen zakken tot aan de neus van uchidachi , terwijl je tegelijkertijd met rechts terug stapt. Maak de stap af en neem hidari jodan aan, zodra de kensen de brug van de neus bereikt.
6.	Verifieer shidachi's zanshin en begin je kensen naar chudan te tillen.	Stap met links achterwaarts en laat je kensen tot chudan zakken.
7.	Neem chudan no kamae aan.	Neem ai-chudan aan.
8.	Verifieer de ai-chudan en neem drie passen achterwaarts, beginnend met links.	Neem drie passen voorwaarts, beginnend met rechts.
9.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.

Moderne Kata: Chudan & Seigan

Dit is de enige kata die nog de specifiek benoemde “seigan no kamae” bevat, sinds de revisie van de AJKF kata beschrijvingen uit 1981. Voorheen waren chudan en seigan synoniemen en begreep men over het algemeen welke van de twee posities toepasselijk was in een gegeven situatie of kata. Te weten, kata 5, 6 en 7 gaven origineel aan dat “seigan no kamae” moest worden gebruikt.

 **Belangrijk:**

1. In stap 3 moet **shidachi's suriage waza** worden uitgevoerd wanneer **uchidachi's** slag geen weg terug meer heeft. Hij is volledig aan zijn slag gewijd en deze kan niet meer worden veranderd. Dit moment is ongeveer wanneer zijn **kensen** zich voorwaarts, voorbij zijn handen verplaatst.
2. **Shidachi** dient stappen 3 en 4 in één vloeiende beweging uit te voeren.
3. In stap 4 slaat **uchidachi's** zwaard dood door de **suriage waza** van **shidachi**, waardoor hij tot **gedan** hoogte zakt. Dit is *geen* onderdeel van de slag, je slaat niet tot aan kniehoogte.
4. In stap 5 hoort **shidachi** zijn armen niet te buigen wanneer hij de **kensen** laat zakken. Houdt ze recht terwijl je naar achteren zakt en ga dan naar **jodan**.¹⁶

¹⁶ Informatie verkregen van H. Chiba Sensei, 8th Dan.



Figuur 24: Gohonme: de vijfde kata

Ropponme: “De zesde” (In-Yo)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Neem chudan no kamae aan en houd deze kamae aan.	Neem vanuit chudan, gedan no kamae aan. ¹⁷
2.	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts.	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts.
3.	Shidachi begint zijn kensen naar chudan no kamae te heffen.	Hef je kensen naar chudan .
4.	Poog shidachi te beheersen door je kensen omlaag te duwen voordat shidachi chudan heeft bereikt.	Uchidachi poogt je te beheersen door zijn kensen neerwaarts te duwen. Voer druk uit, negeer zijn poging en neem chudan aan.
5.	Poog de controle te hernemen nadat je shidachi niet hebt kunnen stoppen. Stap met rechts naar achteren en neem hidari jodan aan.	Uchidachi poogt de controle over te nemen met hidari jodan . Stap direct met rechts naar voren en voer druk uit op zijn linker kote , middels seigan .
6.	Val terug naar chudan als antwoord op de druk van shidachi . Stap met links naar achteren.	Door jouw druk valt uchidachi terug op chudan no kamae . Neem ai-chudan aan.
7.	Verifieer shidachi's ai-chudan . Stap op rechts naar voren en val met krachtige kiai de kote van shidachi aan. Shidachi pareert jouw slag met suriage waza . Houd jouw bokuto op kote hoogte.	Pareer uchidachi's kote slag. Stap naar met links opzij en benut de rechter shinogi voor suriage waza . Sluit met rechts bij en maak de suriage kote af.
8.	Laat je kensen zakken tot gedan hoogte en stap naar links-achter. Shidachi toont zanshin . Draai je handen licht naar links zodat je zwaard richting shidachi kantelt.	Stop de ontsnappingspoging van uchidachi middels zanshin . Richt je kensen op uchidachi's ogen en stap op links naar voren. Neem een krachtige hidari jodan aan.
9.	Verifieer shidachi's zanshin . Neem chudan aan en maak drie kleine pasjes naar het begin.	Beantwoord uchidachi's actie door ai-chudan aan te nemen; stap met links naar achteren. Neem drie kleine pasjes naar rechts-achter ¹⁸ , terug naar het begin.
10.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.

¹⁷ Het is belangrijk om een subtiel onderscheid te maken op dit punt van de kata; **shidachi** is in deze kata niet de eerste die beweegt. Net als in alle andere kata reageert **shidachi** op **uchidachi's kamae**, hij beweegt als tweede. All Japan Kendo Federation [2], Inoue [8] en Budden [3] geven allen aan dat **uchidachi** een **chudan no kamae** aanneemt en aanhoudt, waar **shidachi** op reageert door **gedan** aan te nemen.

Het benaderen van jodan

Het feit dat **shidachi** in deze kata de **jodan** van **uchidachi** nadert met een **seigan**, suggereert een fysieke en spirituele krachtige aanpak. Het is **shidachi's** seme richting **uchidachi's** linker **kote**, één van de primaire doelwitten op een **jodan** speler, die **uchidachi** dwingt om de **kamae** te laten vallen.

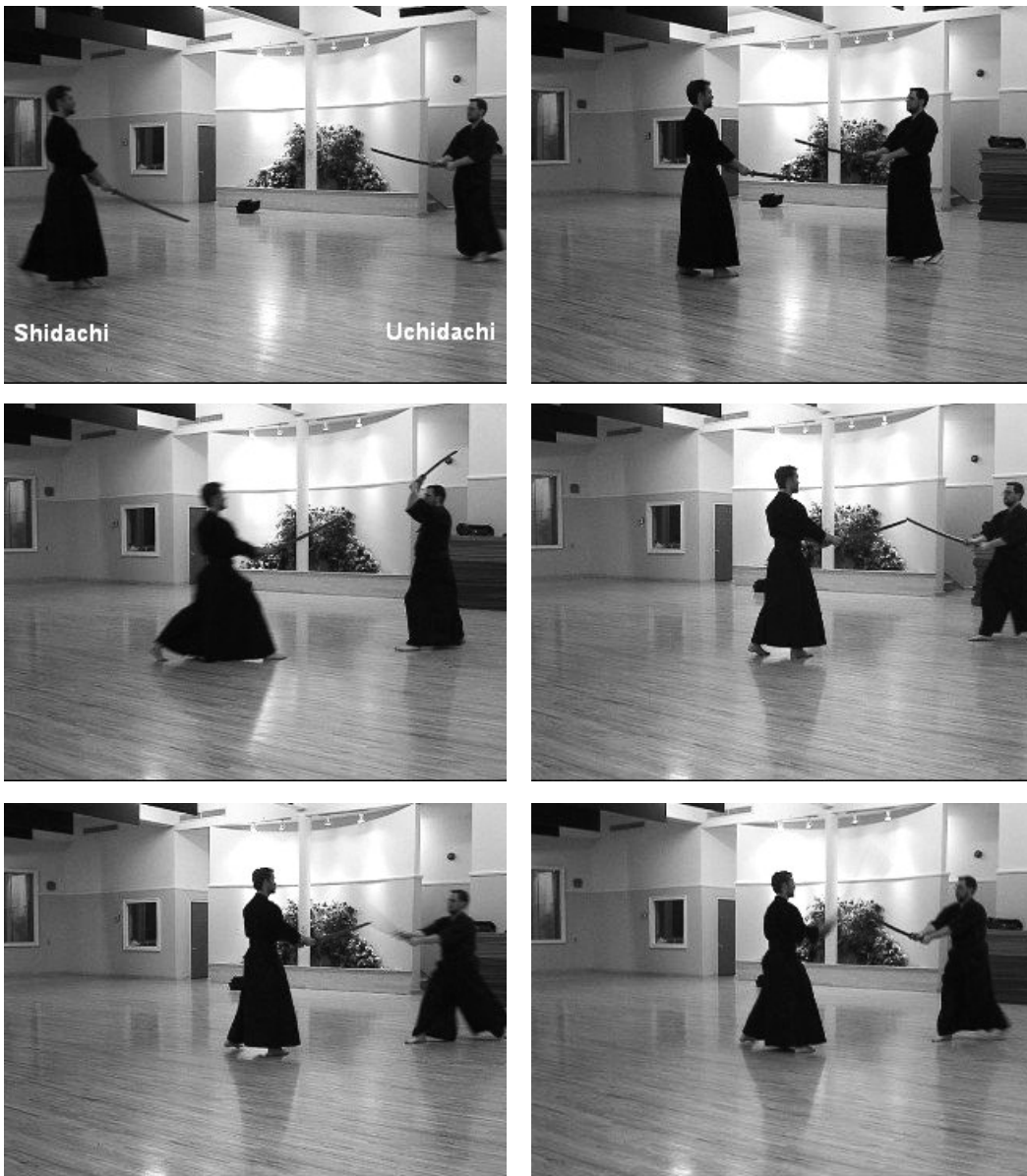
Uit S.D. Quinlan, “Defeating jodan”, 2011 [12]: “**Jodan** is de agressieve ‘**kamae** van vuur’, met een **modus operandi** van aanvallen zonder ooit terug te vallen. Als **uchidachi** zich niet bedreigd voelt door jouw **kensen**, waarom zou hij dan ooit terugvallen op **chudan**, in plaats van een aanval te openen zoals zijn **kamae** voorschrijft? **Shidachi** moet de **uchidachi** die **jodan** benut met krachtige **seme** in verdrukking brengen. Anders is deze beweging zonder enige betekenis. Dit is cruciaal!”

¹⁸ **Shidachi** heeft zich tijdens de kata diagonaal naar links bewogen en daarom is de terugkeer naar **ai-chudan** enigszins uit het midden. Beiden nemen **ai-chudan** aan en maken drie kleine pasjes naar rechts om op de startposities terug te keren.

Volgens H. Chiba Sensei is er geen strikte specificatie van het aantal stapjes die genomen moeten worden voor de terugkeer naar de startpositie. Het aantal dat hier wordt aangegeven is karakteristiek voor de manier waarop een bepaalde groep sensei deze kata uitvoert.

 **Belangrijk:**

1. In stap 5 voert **shidachi** geen steekbeweging uit, geen **tsuki**, maar dringt hij de **maai** van **uchidachi** binnen met een krachtige stap voorwaarts.
2. In stap 6 dient **shidachi** vanuit **ai-chudan** nog steeds druk uit te voeren op **uchidachi**. Dit leidt tot zijn wanhoopspoging op **kote** in stap 7.
3. In stappen 7 en 8 wordt **shidachi**'s zwaard gedood door **shidachi**'s **suriage waza**, hoewel zij op **kote** hoogte blijft.
4. Stappen 5, 6, 7 en 8 dienen vloeiend en als één geheel te worden uitgevoerd.



Figuur 25: Ropponme: de zesde kata.

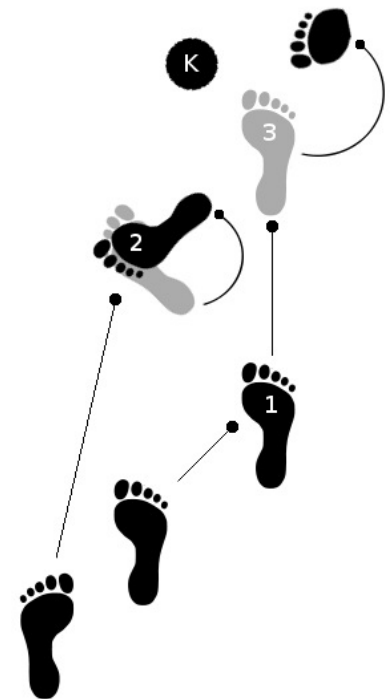


Figuur 25: Ropponme: de zesde kata (vervolg).

Nanahonme: “De zevende” (In-Yo)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Maak vanuit chudan no kamae drie passen voorwaarts.	Maak vanuit chudan no kamae drie passen voorwaarts.
2.	Stap voorwaarts met rechts, draai je handen en bokuto licht naar links en steek naar de borst van shidachi . ¹⁹ Shidachi pareert jouw aanval.	Pareer de steek van uchidachi . Draai je bokuto licht naar rechts, en maak een steek naar voren terwijl je op links naar achteren stapt. Vang uchidachi 's steek op met de linker shinogi .
3.	Keer terug naar chudan .	Neem ai-chudan aan.
4.	Verifieer ai-chudan en val daarna shidachi nogmaals aan: Neem twee passen voorwaarts, beginnend met links. Op de eerste pas, hef je de bokuto naar migi jodan en ben je klaar om een men slag te maken. Op de tweede pas maak je met sterke kiai en vol sutemi een slag naar shomen . Sla met de intentie om het hele lijf te doorklieven. Jouw blik zal shidachi kort kwijt raken tijdens de slag.	Beantwoord uchidachi 's aanval met nuki waza . Houdt gedurende de hele waza jouw blik op uchidachi : Maak met rechts een kleine pas naar rechtsvoor en breng de bokuto naar je linker schouder. Stap met links door en maak met sterke kiai een normale do slag. Stap met rechts door en gebruik je linker voet als draaipunt. Keer je naar uchidachi en zak tegelijkertijd neer op je rechter knie. Maak de do slag af.
5.	Wanneer shidachi zijn slag heeft afgemaakt wend je jouw blik naar hem.	Terwijl uchidachi zijn blik naar jou keert, neem je in knielende positie wakigamae aan. Toon zanshin .
6.	Verifieer de zanshin van shidachi . Draai je naar hem toe en neem chudan no kamae aan: Recht je lijf en breng met een grote zwaai je bokuto naar migi jodan . Draai naar shidachi , maar laat je voeten op hun plaats; links staat nog steeds voor. Stap met links naar achteren en keer terug naar chudan .	Neem, terwijl uchidachi zich naar je toe draait, een geknielde chudan aan: Breng je bokuto tot boven je hoofd, terwijl uchidachi naar jodan gaat. Breng je benen op de nieuwe middenlijn, met je rechter knie als draaipunt. Neem een geknielde ai-chudan aan met uchidachi .
7.	Neem met links nog een stapje terug.	Neem een staande ai-chudan aan terwijl uchidachi achteruit stapt.
8.	Verifieer de ai-chudan en neem zeven passen in het rond, om terug te keren naar het midden.	Neem zeven passen in het rond, om terug te keren naar het midden.
9.	De tachi kata zijn afgelopen.	De tachi kata zijn afgelopen.

¹⁹ Volgens Inoue [8], steekt uchidachi met een gevoel van ki-atari; een fysieke en geestelijke aanval, waarna men de resulterende reactie afwacht.



Figuur 26: De voetbewegingen van shidachi, tijdens het uitvoeren van nuki do, in stap 4.

Deze waza heet ook wel “orishiki” of “knielende” do. In het moderne kendo zien we deze techniek alleen nog in deze kata.

Belangrijk:

1. In stap 2 pareert **shidachi** met de linker **shinogi**, op de **monouchi**. Het contactpunt van beide **monouchi** bevindt zich op schouderhoogte.
2. In stappen 4 en 6 neemt uchidachi **migi jodan** aan. De term wordt hier gebruikt, niet vanwege de voethouding (links staat immers voor), maar vanwege de houding van de **bokuto**: zij staat rechtop.
3. In stap 4 slaat **uchidachi** vol **sutemi** toe, vergelijkbaar met **ipponme**. Zijn lichaam eindigt licht gebogen en de **kensen** eindigt op kniehoogte.
4. Wanneer **shidachi** in stap 4 op zijn rechter knie neerknielt, dienen zijn benen nog in lijn te blijven met de eerdere beweegrichting. **Shidachi** dient zijn blik nooit van **uchidachi** af te nemen.
5. **Shidachi's** kiai komt gedurende die van **uchidachi**, te zeggen **ya-toh!-h!**, in plaats van **yah!-toh!**
6. Stap 6 dient snel en soepel uitgevoerd te worden.
7. Een veel geziene fout in stap 6 is dat **uchidachi** eerst **wakigamae** aanneemt wanneer hij zijn blik terug naar **shidachi** wendt (om daarna naar **chudan** terug te keren). Dit is incorrect.²⁰ De beweging om de **bokuto** naar **chudan** terug te brengen lijkt door **wakigamae** heen te gaan, maar neemt de **kamae** nooit werkelijk aan.

²⁰ All Japan Kendo Federation [2].



Figuur 27: Nanahonme: de zevende kata.



Figuur 27: Nanahonme: de zevende kata (vervolg).

Hier onder verwijzen de nummers #1 t/m #4 naar de posities uit figuur 28.

De Kata Beëindigen

Einde van de tachi kata. Uchidachi en shidachi zitten op #4 neer in **sonkyo** en **osame-to**. Uchidachi en shidachi staan op en nemen vijf pasjes terug naar positie #3. De **bokuto** worden naar de rechter hand over gebracht en beiden voeren een **ritsu rei** van 15° uit.

Als de Kata Oefeningen Eindigen na Tachi Kata

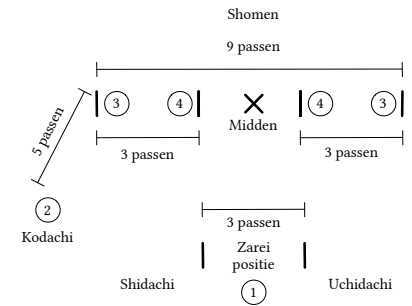
Kata oefeningen beëindigen. Uchidachi en shidachi keren zich naar **shomen** en buigen een **ritsu rei** van 30°. Uchidachi en shidachi keren naar #1 terug om **za rei** naar elkander uit te voeren. Voordat hij naar #1 terugkeert, stapt **shidachi** eerst naar #2 om zijn tweede **bokuto** (indien van toepassing) op te pakken.

Als de Kodachi Kata op de Tachi Kata Volgen

Doorgaan met *kodachi kata*. Uchidachi zit op #3 neer in **sonkyo**. Shidachi stapt terug naar positie #2, knielt, legt zijn **tachi** neer en pakt dan de **kodachi** op. Terwijl shidachi naar #3 terug gaat, staat uchidachi op om hem tegemoet te komen. De formaliteiten die we van de **tachi kata** kennen worden herhaald: drie passen naar #4, trekken van het zwaard, **sonkyo**, opstaan, **hodoku** en vijf pasjes terug naar #3.

Overzicht van de Tachi Kata en de Benutte Waza

Kata	Uchidachi	Shidachi	Waza
Ipponme	Jodan	Jodan	Nuki
Nihonme	Chudan	Chudan	Nuki
Sanbonme -overgang ²¹	Gedan Chudan	Gedan Chudan	Nayashi ire-zuki
Yonhonme	Hasso Chudan	Waki Chudan	Ai-uchi Kaeshi
Gohonme	Jodan	Seigan	Suriage
Ropponme	Chudan Jodan Chudan	Gedan Seigan Chudan	Suriage
Nanahonme	Chudan Jodan	Chudan Chudan	Ai-tsuki Nuki



Figuur 28: Formele layout en posities voor de uitvoer van de kata.

Tabel 2: Tachi kendo no kata: kamae en waza.

²¹ De term "overgang" verwijst in dit geval naar de wisseling van de ene naar de andere kamae gedurende de uitvoer van de kata.

Kodachi Kata: “Kortzwaard vormen”

Voorbeschouwing

In dit hoofdstuk behandelen we de **kodachi**, of kortzwaard, **kata** uit de **Nihon kendo no kata** (vanaf nu wederom afgekort als **kata**). De details zijn niet compleet, maar er zal genoeg informatie zijn om te dienen als naslagwerk. Elke **kata**-beschrijving wordt gevolgd door een lijst met vaak gemaakte fouten, en met belangrijke aandachtspunten.

De **kodachi kata** verschillen op fundamentele punten van de **tachi kata** vanwege het wapen dat wordt gebruikt. Om precies te zijn zegt men wel eens dat de **kodachi kata** beginnen wanneer **shidachi uchidachi** bedreigt met **iri-mi** (入身, “het binnentredende blad/lichaam”), een dreiging die uniek is voor de **kodachi**. Bij de **tachi kata** zegt men daarentegen wel dat de **kata** beginnen wanneer **uchidachi** een mogelijkheid om toe te slaan waarneemt. Beide situaties zijn afhankelijk van de **shidachi**, maar de uitvoer is anders. Zie ook het hoofdstuk over de achterliggende principes van kendo, p.62, voor meer informatie.

Na de laatste (derde) **kodachi kata** bespreken we nogmaals de formaliteiten voor het afsluiten van de **kata**.

Tijdens de **kodachi kata** moet de **shidachi** zich louter middels de **kodachi** verdedigen tegen de **uchidachi**. De mentaliteit die hier bij hoort, en de eigenschappen die **shidachi** moet leren en tonen, zijn die van een sterke en ononderbroken geesteskracht. Zou **shidachi** pauzeren, of **uchidachi** toestaan om zonder tegenstand te bewegen, dan zal hij verliezen. **Shidachi** moet de geest van “**iri-mi**” begrijpen om te slagen.



Figuur 29: De tachi en kodachi: kendo no kata 8, 9, en 10.

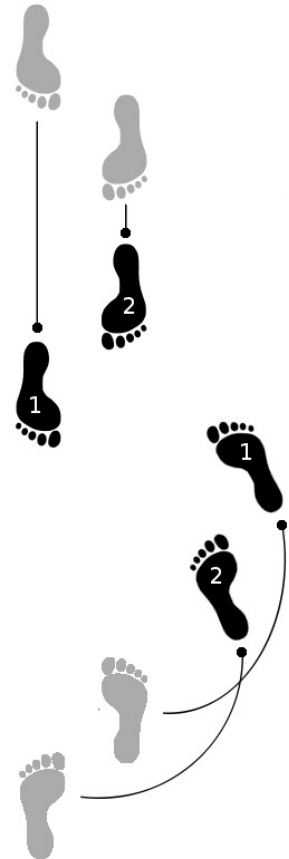
Ipponme: “de eerste” (Shin)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Neem vanuit chudan, hidari jodan aan.	Neem vanuit chudan, chudan hami no kamae aan.
2.	Maak beginnend met je linker voet drie passen voorwaarts.	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts met de instelling niet meer te stoppen nu je begonnen bent.
3.	Shidachi voert druk uit.	Voer druk uit op uchidachi door “geestelijk” iri-mi aan te nemen.
4.	Verifieer shidachi 's geestelijke iri-mi en maak, terwijl je met rechts doorstapt, een slag naar shidachi 's men . Dit, met de intentie om tot de kin te klieven.	Pareer uchidachi 's men -slag: Stap met een smalle hiraki-ashi naar rechtsvoor en til je rechter hand boven je hoofd. Draai, terwijl je hand omhoog gaat, de bokuto zodanig dat de kensen naar links wijst (de snede wijst naar achteren). Benut de linker shinogi om uchidachi 's slag te weren (uke-nagashi 受け流し).
5.	Doordat shidachi je slag pareert wordt je zwaard gedood. Zij zakt vloeiend naar gedan hoogte. Shidachi doet een tegenaanval.	Maak na het pareren je stap af en voer met sterke kiai een aanval op uchidachi 's shomen .
6.	Shidachi toont zanshin .	Stap met links naar achteren en neem katate (片手) migi jodan aan. Toon zanshin .
7.	Verifieer shidachi 's zanshin en hef je bokuto naar chudan , terwijl je draait om shidachi recht aan te kijken.	Laat je bokuto zakken om ai-chudan aan te nemen.
8.	Stap met links diagonaal naar achteren en keer terug naar je originele positie.	Stap naar links en keer terug naar je originele positie.
9.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.

Belangrijk:

1. Het doel van de **kodachi kata** ²² is om **shidachi** te leren om een spirit van doorzetting, of voortgang, te leren. Dat wil zeggen dat **shidachi** ten alle tijden moet doorzetten, want stoppen betekent de dood.
2. In stap 1 bevindt **shidachi**'s **kensen** zich op de hoogte van **uchidachi**'s gezicht.
3. In stap 3 is **shidachi**'s **iri-mi** niet fysiek, maar geestelijk; je drukt **seme** (攻め) uit.

Deze kata leert ons de zelfverzekerde geest die vereist is om met de **kodachi** te winnen van de **tachi**; het gevoel van ‘**shin**’ of ‘**waarheid**’. Inoue [8] geeft tevens aan dat deze kata ‘**shu**’ in **shu-ha-ri** vertegenwoordigt.

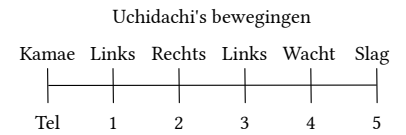


Figuur 30: Beweging van de voeten voor **uchidachi** (boven) en **shidachi** (onder) tijdens het pareren en de tegenaanval in stappen 4 en 5.

²²: Informatie verkregen van H. Chiba sensei.

De term “stoppen” verwijst niet alleen naar de fysieke bewegingen, maar ook naar de geest van **shidachi**. Als **shidachi** door kan zetten, dan kan de **kodachi** slagen in zijn aanval tegen de **tachi**. Dit is de sleutel tot een correcte en betekenisvolle **kodachi kata**.

4. De timing van stappen 1 t/m 4 is cruciaal. Hoewel er een “fysieke” pauze in stap 3 zit, is het niet de bedoeling dat de druk op enig moment wegvalt. Zeker niet voor **shidachi**.
5. In stap 5 bedoelen we met “smalle **hiraki-ashi**” dat **shidachi** meer naar voren moet stappen dan opzij. Ongeveer 90% voorwaarts en 10% opzij.
6. **Shidachi** dient stappen 4 en 5 als één vloeiend geheel uitvoeren.
7. **Uchidachi**'s zwaard wordt in stap 4 gedood en zakt op natuurlijke wijze door naar kniehoogte. De slag hield op bij het klieven tot de kin.



Figuur 31: De timing van uchidachi's bewegingen in stappen 1 tot en met 4 van kodachi kata ipponme.



Figuur 32: Kodachi ipponme: de eerste

Nihonme: “De Tweede” (Gyo)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Neem vanuit chudan, gedan no kamae aan.	Neem vanuit chudan, chudan hami no kamae aan.
2.	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts.	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts.
3.	Hef je bokuto naar chudan no kamae .	Beheers uchidachi's bokuto door hem met de jouwe licht naar beneden te drukken. De snede wijst naar rechts.
4.	Verifieer de controle die shidachi uitvoert op jouw bokuto . Stap met rechts achterwaarts en neem wakigamae aan in een poging de controle terug te nemen.	Recht je blad (iri-mi , de kensen wijst naar de keel) en stap dreigend voorwaarts (seme-komu , 攻め込む)
5.	Shidachi behoudt de controle door je maai te bedreigen middels iri-mi . Ga vanuit wakigamae over naar hidari jodan en maak met sterke kiai een men-slag met het doel shidachi tot de kin te klieven.	Pareer uchidachi's slag: Gebruik een smalle hiraki-ashi naar links en hef je rechter hand boven je hoofd. Draai de kensen naar rechts, het blad wijst naar achteren, en ontvang de slag met de rechter shinogi (uke-nagashi).
6.	Doordat shidachi je slag pareert wordt je zwaard gedood. Zij zakt vloeiend naar gedan hoogte. Shidachi doet een tegenaanval.	Maak na het pareren met sterke kiai een aanval op uchidachi's shomen .
7.	Shidachi toon zanshin .	Toon zanshin : Grijp met links de rechter arm van uchidachi en controleer zijn bewegingen door licht te trekken. Je rechter hand gaat naar je rechter heup. Richt je bokuto op de keel van uchidachi . Kantel het blad licht naar rechts.
8.	Verifieer de zanshin van shidachi en stap terug naar je originele positie. Neem chudan aan.	Keer terug naar je originele positie terwijl je uchidachi's bokuto beheerst. Neem chudan aan.
9.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.

Deze kata belichaamt het gevoel van 'gyo', uit 'shin-gyo-so', een overgang vanuit het absolute. Inoue [8] stelt tevens dat deze kata overeen komt met 'ha' uit 'shu-ha-ri'.



Figuur 33: Beweging van de voeten van uchidachi (boven) en shidachi (onder) tijdens het pareren en de tegenaanval in stap 5.

 **Belangrijk:**

1. In stap 1 ligt **shidachi**'s kensen op borsthoogte van **uchidachi**.
2. **Uchidachi** dient ervoor te zorgen dat bij de overgang naar **wakigamae**, in stap 4, de **bokuto** niet boven de kensen van **shidachi** uit komt.
3. In stap 5 is de smalle **hiraki-ashi** de zelfde techniek als in stap 4 van **kodachi ipponme**.
4. In stap 7 beweegt **shidachi**'s **kodachi** zich naar zijn rechter heup terwijl hij **uchidachi** beheerst.



Figuur 34: Kodachi nihonme: de tweede kodachi kata.



Figuur 34: Kodachi nihonme: de tweede kodachi kata (vervolg).

Sanbonme: “De Derde” (So)

	Uchidachi	Shidachi
1.	Neem chudan no kamae aan.	Neem vanuit chudan, gedan hanmi no kamae aan.
2.	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts. Zwaai wanneer je met je tweede pas begint de bokuto omhoog naar migi jodan . Maak op de derde stap een men -slag, met sterke kiai en met de intentie om tot de kin te klieven.	Maak beginnend met je rechter voet drie passen voorwaarts. Breng je kodachi naar hanmi chudan wanneer je met je tweede stap begint. Houd de kensen op borsthoogte en poog iri-mi . Pareer op je derde stap de slag van uchidachi .
3.	Shidachi pareert je slag.	Pareer uchidachi 's slag: Hef je bokuto op je derde stap vanuit iri-mi en ontvang de slag op de linker shinogi . Benut het momentum van uchidachi 's slag en druk zijn bokuto met de jouw naar links-onder (suri-otoshi , すり落とし).
4.	Behoud, ondanks de gepareerde slag, je aanvallende spirit en voer nog een aanval uit. Hef je bokuto boven je hoofd, stap met links door en voer een do -slag uit (zonder kiai).	Pareer uchidachi 's tweede slag: Maak smalle hiraki-ashi naar links. Maak met je bokuto een slag naar rechts alsof je snijdt (draai ook je bovenlijf mee). Je kodachi is schuin (30-45°) om de do -slag tegemoet te komen. Ontvang de slag met de linker shinogi (suri-nagashi , すり流し).
5.	Shidachi voert suri-komi (すり込み) uit.	Benader uchidachi met suri-komi . Glijd met sterke kiai je kodachi langs uchidachi 's bokuto tot aan de tsuba terwijl je naar voren stapt.
6.	Shidachi poogt je bewegingen te beheersen. Shidachi 's greep zal bij jou leiden tot “dode” handen.	Beheers uchidachi . Grijp de rechter elleboog van onder af en duw haar omhoog; de arm gaat zo op slot.
7.	Probeer te ontsnappen door drie diagonale passen te maken naar links-achteren.	Behoud je controle over uchidachi en toon zanshin . Volg hem terwijl hij drie passen maakt. Breng aan het einde van de derde pas je kodachi naar je rechter heup, het blad licht naar rechts gedraaid, en richt de kensen op zijn keel. Toon zanshin .

Volgens Tokeshi [14]: “Deze kata leert ons de waarde van het leven. Het ultieme doel van kendo is om in harmonie samen te leven, niet om te vernietigen. In deze kata wordt niemand gekwetst.” Tevens stelt men dat **shidachi**'s gebruik van **gedan hanmi no kamae** uitdrukking geeft aan, of gerelateerd is aan, het begrip van **mugamae**. Deze kata belichaamt het gevoel van ‘so’ uit ‘**shin-gyo-so**’; de essentie van een vorm, maar met onafhankelijkheid daar van. Inoue [8] stelt dat deze kata ‘ri’ uit ‘**shu-ha-ri**’ vertegenwoordigd.



Figuur 35: Beweging van de voeten van **uchidachi** (boven) en **shidachi** (onder) tijdens de **suri-nagashi** en **suri-komi** in stappen 4 en 5.

	Uchidachi (vervolg)	Shidachi (vervolg)
8.	Verifieer de zanshin en keer terug naar chudan no kamae op je beginpositie.	Laat uchidachi gaan en stap terug naar je beginpositie. Neem ai-chudan aan.
9.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.	Hodoku , en neem vijf pasjes achterwaarts naar je startpositie.

Belangrijk:

1. In- stap 3 dient **shidachi's kensen** nog steeds op **uchidachi** gericht te zijn na het uitvoeren van **suri-otoshi**; breng de **kensen** niet buiten je lichaam bij het aan de kant vegen van **uchidachi's bokuto**.²³
2. In stap 4 dient **shidachi** zijn **do** niet te openen door zijn armen te hoog te heffen bij de draai naar rechts (tbv **suri-nagashi**). Beweeg de **kodachi** over je lichaam vanuit de **suri-otoshi** positie terwijl je de **do** dekt met je arm of elleboog.
3. In stap 5 wanneer **shidachi suri-okomi** uitvoert, moet het blad neerwaarts wijzen op het moment dat de **kodachi** bij de **tsuba** van **uchidachi** komt.
4. Wanneer **shidachi uchidachi** in bedwang houdt, wordt de **kodachi** als kantelpunt benut om, middels druk vanuit de hand, de armen van **uchidachi** op slot te zetten. Gevolg hier van is dat de handen van **uchidachi** dood vallen.
5. In stap 7 stapt **uchidachi** rechts-links-rechts en stapt **shidachi** links-rechts-links.

²³: Informatie verkregen van H. Chiba sensei.



Figuur 36: Kodachi sanbonme: de derde kodachi kata.



Figuur 36: Kodachi sanbonme: de derde kodachi kata (vervolg).

De nummers #1 tm #4 verwijzen hier naar de posities uit figuur 5, op pagina 13. Deze figuur is hier herhaald als figuur 37.

De Kata Beëindigen

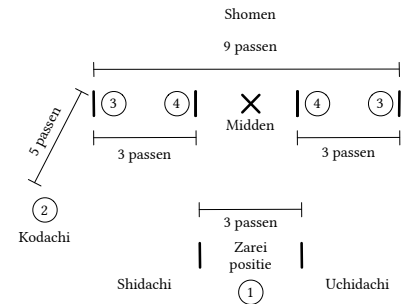
De kodachi kata beëindigen. Uchidachi en shidachi zitten op #4 neer in sonkyo en osame-to. Uchidachi en shidachi staan op en nemen vijf pasjes terug naar positie #3. De bokuto worden naar de rechter hand over gebracht en beiden voeren een ritsu rei van 15° uit.

De Kata oefeningen Beëindigen

Kata oefeningen beëindigen. Uchidachi en shidachi keren zich naar shomen en buigen een ritsu rei van 30°. Uchidachi en shidachi keren naar #1 terug om za rei naar elkaar uit te voeren. Voordat hij naar #1 terugkeert, stapt shidachi eerst naar #2 om zijn tweede bokuto (indien van toepassing) op te pakken.

Overzicht van de Kodachi Kata en de Benutte Waza

Kata	Uchidachi	Shidachi	Waza
Ipponme -overgang ²⁴	Jodan Jodan	Chudan hanmi Iri-mi (G) ²⁵	Uke-nagashi
Nihonme -overgang -overgang -overgang	Gedan Chudan Waki Jodan	Chudan hanmi Iri-mi (G) Iri-mi (F) Chudan hanmi	Uke-nagashi
Sanbonme -overgang	Chudan Chudan	Gedan hanmi Iri-mi (F)	Suriage, Suri-otoshi Suri-nagashi Suri-komi



Figuur 37: Formele layout en posities voor de uitvoer van de kata.

Tabel 3: Kodachi kendo no kata: kamae en waza.

²⁴ De term “overgang” verwijst in dit geval naar de wisseling van de ene naar de andere kamae gedurende de uitvoer van de kata.

²⁵ De G en F bij iri-mi geven respectievelijk aan dat het een “geestelijke” of een “fysieke” uitdrukking van iri-mi betreft.

Kihon Bokuto Waza: “Basistechnieken met Bokuto”

Voorbeschouwing

Dit hoofdstuk biedt een korte inleiding tot de achtergronden en de beoefening van de **bokuto ni yoru kendo kihon waza keiko ho** (木刀による剣道基本稽古法) oftewel “*training van kendo basistechnieken met bokuto*”.

Tabel 4: de bokuto waza

Shikake Waza: Technieken voor het Openen van de Aanval		
1.	Ippon Uchi no Waza	Technieken met één slag
2.	Ni/Sandan no Waza	Technieken met twee of drie stappen
3.	Harai Waza	“Wegvegen” van het wapen
4.	Hiki Waza	Technieken bij het terug stappen
Oji Waza: Technieken ter Beantwoording van een Aanval		
5.	Nuki Waza	Ontwijking en tegenaanval
6.	Suriage Waza	Pareren en tegenaanval
7.	Debana Waza	Tegenaanval bij het begin van een aanval
8.	Kaeshi Waza	Opvangen en tegenaanval
9.	Uchi-otoshi Waza	Afwendingstechnieken

Doel van de Bokuto Waza

Doel. De **bokuto waza** is een methode waarmee men een introductie kan geven tot de **shikake** (しかけ) en **oji** (応じ) **waza** en waarmee men de beginselen leert van **zanshin**. Zij dienen als opstapje naar meer ingewikkelde **waza** en zijn een herinnering voor de **kendoka** aan het verband tussen **shinai** (竹刀), **bokuto** en **katana** (刀).

Bokuto Waza, of “Bokuto Kata”?

Ondanks dat zij veel gemeen hebben met de **Nihon kendo no kata**, zijn de **bokuto waza** fundamenteel anders. Beide sets oefeningen worden in koppels uitgevoerd, maar de formele rollen van **uchidachi** en **shidachi** bestaan binnen de **bokuto waza** niet. In plaats daarvan zijn **motodachi** (元立ち) en **kakari-te** (掛手) gelijkwaardige deelnemers.

De formaliteiten rondom de **bokuto waza** zijn hetzelfde als bij de **kata**, hoewel de eerste en laatste **za rei** niet aanwezig zijn. Zie p.14.

De **bokuto waza** dienen als opstapje om, naar inzicht van de leraar, andere **waza** aan te leren. De intentie is om een flexibel leermiddel in te zetten. Vandaar **bokuto waza** in plaats van **bokuto kata**.²⁶

De **bokuto waza** laten zich direct vertalen naar **shinai kendo**. Vanwege dit directe verband zal het gebruik van de **bokuto** het verband tussen **shinai** en **katana** verduidelijken.

²⁶ De term **kata** brengt een statisch beeld met zich mee; de **kata** zijn decennia lang onveranderd gebleven. De **bokuto waza** zijn bedoeld om de basis van **kendo** aan te leren, maar staan tevens open voor aanpassingen door de leraar.

Formaliteiten van de Bokuto Waza

Afgezien van de **za rei**, zijn de formaliteiten voor het openen, het beoefenen en het afsluiten van de **bokuto waza** identiek aan die voor de **Nihon kendo no kata**. Deze formaliteiten kunnen op de hier onder beschreven wijze²⁷ worden ingekort, om zo de lesduur te verkorten.

²⁷: Deze verkorte werkwijze is officieel vastgesteld door de AJKF. Informatie verkregen van M. Kawabe sensei.

Verkorte Formaliteiten van de Bokuto Waza

Aanvankelijke formaliteiten. **Motodachi** en **kakari-te** groeten elkaar met **rei**, doen **tai-to**, maken drie passen naar **sonkyo**, staan weer op, **hodoku** en maken vijf stappen achterwaarts. **Motodachi** en **kakari-te** nemen **chudan no kamae** aan, nemen drie passen voorwaarts en eindigen in **issoku itto no maai**. Dit zijn de zelfde, standaard formaliteiten zoals wij ze kennen **Nihon kendo no kata**. Voeren we de verkorte formaliteiten uit, dan worden deze formaliteiten maar één maal uitgevoerd, aan het begin van de oefening. Aan het einde wordt **sonkyo** gedaan, gevolgd door vijf stappen achterwaarts en **rei**. Gedurende de rest van de oefeningen gebruiken we daarna een verkorte versie: **hodoku**, terugtrekken, **kamae** en weer naar voren komen.

Verkorte formaliteiten. **Motodachi** en **kakari-te** **hodoku** en **kakari-te** neemt één stap naar achteren, terwijl **motodachi** op zijn plaats blijft. Beiden nemen **chudan** aan. **Kakari-te** stapt weer naar voren, in **issoku itto no maai** en vervolgt de oefening met de volgende **waza**.

Kihon Bokuto Shikake Waza

Voorbeschouwing

De hier op volgende beschrijvingen van de **bokuto waza** beginnen allen met **motodachi** en **kakari-te** die **chudan no kamae** hebben aangenomen, nadat **kakari-te issoku itto no maai** heeft aangenomen. Dat wil zeggen: we hebben de korte of lange formaliteiten reeds uitgevoerd.

De laatste stap in elke beschrijving is dat beide personen terugkeren naar **chudan no kamae** op **yokote-kosa**, p.12, waar de gepaste formaliteiten uitgevoerd kunnen worden.

Houd in gedachten dat in bokuto waza 1 t/m 4 de kakari-te issoku itto maai moet betreden voor het maken van een slag naar zijn doelwit.

Aandachtspunten voor de Kihon Bokuto Shikake Waza

Slagen. Het is belangrijk om te weten dat alle aanvallen in de **bokuto (shikake) waza** “grote” slagen zijn waarbij de **bokuto** boven het hoofd wordt geheven. **Tsuki** is daarop vanzelfsprekend een uitzondering.

Motodachi & Doelen Openen. Het is ook belangrijk dat, wanneer **motodachi** een doelwit opent voor **kakari-te**, **motodachi** zijn **kensen** niet buiten de lichaamsbreedte van **kakari-te** moet plaatsen. De **kensen** moet tevens op ongeveer schouderhoogte²⁸ blijven. Om precies te zijn, wanneer men **men** of **kote** opent, dan dient **motodachi**'s **kensen** te wijzen naar **kakari-te**'s schouder. Bij **tsuki** wijst zij naar het sleutelbeen.

²⁸ Do is een uitzondering op deze stelling, aangezien motodachi in dit geval de bokuto volledig boven zijn hoofd moet houden in migi jodan.

De **kihon bokuto shikake waza** zijn:

1. **Ippon uchi no waza**: **men** (面), **kote** (小手), **do** (胴), **tsuki** (突き), p.55.
2. **Kote** -> **men**, p.56.
3. **Harai men** (払面), p.56.
4. **Hiki-do** (ひき胴), p.57

Ipponme: Men, Kote, Do, Tsuki

	Motodachi	Kakari-te
1.	Open men door de kensen naar rechts te draaien.	Stap naar voren en maak een men-slag .
2.	Wacht op kakari-te's zanshin .	Maak een pasje naar achteren en richt je kensen op motodachi's keel. ²⁹
3.	Beweeg de kensen terug naar de middenlijn en neem ai-chudan aan.	Neem op de juiste maai chudan no kamae aan.
4.	Open kote door de kensen naar linksboven te richten.	Stap naar voren en sla kote .
5.	Wacht op kakari-te's zanshin .	Maak een pasje naar achteren en richt je kensen op motodachi's keel.
6.	Beweeg de kensen terug naar ai-chudan .	Neem op de juiste maai chudan no kamae aan.
7.	Open do door de bokuto boven je hoofd te houden, onder een hoek van 45°.	Stap naar voren en maak een migi do slag.
8.	Wacht op kakari-te's zanshin .	Maak een pasje naar achteren en richt je kensen op motodachi's keel.
9.	Beweeg de bokuto weer naar beneden, naar ai-chudan .	Neem op de juiste maai chudan no kamae aan.
10.	Open tsuki door de kensen licht naar rechts te bewegen. Maak een pasje achterwaarts wanneer kakari-te steekt.	Stap naar voren en maak een steek naar tsuki .
11.	Wacht op kakari-te's zanshin .	Trek je bokuto terug en maak een pasje naar achteren. Richt je kensen op motodachi's keel.
12.	Neem weer chudan aan en maak een pasje naar voren.	Stap terug en neem ai-chudan aan op yokote-kosa .

²⁹ De pas achterwaarts is relatief klein omdat kakari-te de controle moet behouden over de motodachi. Hij moet klaar zijn voor een mogelijke tegenaanval. Het is tevens niet zo dat de pas achterwaarts wordt gemaakt met de handen en armen in de houding aan het einde van de slag. Wanneer je terug stapt en zanshin toont worden de handen licht teruggetrokken in een soort van "gerekte chudan". Het houdt het midden tussen de slag en chudan no kamae.

Omdat elke persoon zijn eigen issoku itto maai heeft is het ook logisch dat deze afstand verschilt per doelwit. Daarom stelt de beschrijving dat je "op de juiste maai" chudan aanneemt (stappen 3, 6 en 9). Als algemene benadering kan je stellen dat voor een men-slag de monouchi op het midden van de bokuto kruist, terwijl bij kote de punten elkaar net kruisen. Voor do sta je nog iets dichterbij dan voor men en voor tsuki ligt de afstand tussen die voor men en kote. Deze afstanden voelen misschien wat klein; dat komt omdat de gewenste diepte van de snede in bokuto waza iets dieper is dan in shinai kendo.

In stap 11 dient je bokuto eerst terug getrokken te worden uit de tsuki-steek voordat je terug stapt om zanshin te tonen.

Nihonme: Kote -> Men

	Motodachi	Kakari-te
1.	Open kote door de kensen naar linksboven te richten.	Stap voorwaarts en sla kote .
2.	Stap achterwaarts en beweeg je kensen naar rechts. Ga hier bij onder de bokuto van kakari-te door.	Stap voorwaarts en sla men .
3.	Wacht op kakari-te 's zanshin .	Maak een pasje naar achteren en richt je kensen op motodachi 's keel.
4.	Keer terug naar ai-chudan .	Stap terug in ai-chudan , op yokote-kosa .
5.	Maak een pasje naar voren in ai-chudan .	Maak in ai-chudan een pasje naar achteren.

De **kote** en **men** slagen dienen grote bewegingen te zijn.

Sanbonme: Harai Men

	Motodachi	Kakari-te
1.	Vanuit issoku itto no maai breekt kakari-te jouw kamae met harai waza .	Gebruik vanuit issoku itto no maai de omote (表) shinogi van je bokuto om de bokuto van moto-dachi naar links te tikken. Begin in deze beweging je pas voorwaarts. ³⁰
2.	De kakari-te stapt voorwaarts en maakt een slag naar shomen .	Stap voorwaarts en sla men .
3.	Wacht op kakari-te 's zanshin .	Maak een pasje naar achteren en richt je kensen op motodachi 's keel.
4.	Keer terug naar ai-chudan .	Stap terug naar ai-chudan , op yokote-kosa .

Het is niet de bedoeling dat de **harai** beweging extra kracht wordt gegeven door de **kensen** eerst in tegengestelde richting te bewegen. De **kensen** beweegt zich vanuit het midden naar links, niet eerst naar rechts en dan links. De **harai** beweging komt vanuit de handen en de heupen.

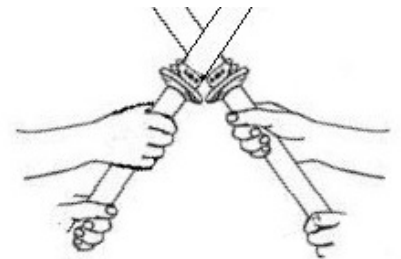
³⁰ Het moeilijke deel aan deze **waza** is dat de **harai** beweging en de **men**-slag geen afzonderlijke bewegingen zijn. De **harai** beweging wordt gemaakt bij het instappen en de **men**-slag volgt op het moment dat de pas wordt afgemaakt.

Yonhonme: Hiki-do

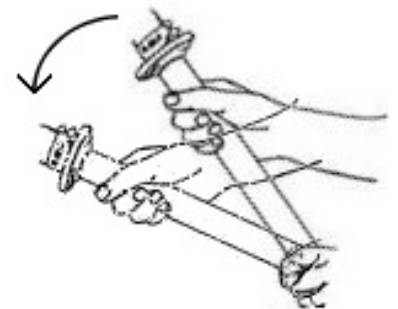
	Motodachi	Kakari-te
1.	Vang kakari-te's men -slag op met de omote shinogi van je bokuto.	Stap voorwaarts en sla men .
2.	Stap voorwaarts en ga tsubazeriai ³¹ (鋸迫り合い) aan met kakari-te.	Je slag is opgevangen. Stap in en ga tsubazeriai aan met motodachi .
3.	Kakari-te duwt jouw handen naar beneden, alsof hij een shomen suki (隙) wil maken.	Duw motodachi's handen neerwaarts. ³²
4.	Duw als antwoord je handen omhoog.	Motodachi reageert en brengt zijn bokuto omhoog. Breng je bokuto boven je hoofd, stap achterwaarts en sla migi do .
5.	Wacht op kakari-te's zanshin .	Maak een pasje naar achteren en richt je kensen op motodachi's keel.
6.	Maak een pasje achterwaarts en keer terug naar ai-chudan .	Stap terug naar ai-chudan , op yokote-kosa .

³¹ Het is belangrijk dat motodachi en kakari-te een juiste tsubazeriai aannemen. Anders kan deze waza niet vloeiend en correct worden uitgevoerd. Figuur 38 toont een juiste tsubazeriai met shinai, waarbij de linker handen elkander niet raken. Ook de plek en de hoek waar onder de shinai elkaar raken zijn cruciaal.

³² Het naar beneden duwen van motodachi's handen, gebeurt door de linker hand als kantelpunt te gebruiken, waarbij je rechter hand met een klein boogje naar voor/beneden beweegt (figuur 39). Het is niet de bedoeling dat je beide handen naar beneden forceert in de hoop die van motodachi naar beneden te trekken. Deze waza werkt alleen met een juist uitgevoerde tsubazeriai.



Figuur 38: Zijaanzicht van een correcte tsubazeriai. De linker handen raken elkander niet en bevinden zich op de zelfde positie als voor chudan no kamae.



Figuur 39: Gebruik de linker hand als kantelpunt en beweeg de rechter naar voren en beneden om zo motodachi's handen naar beneden te duwen (stap 3).

Kihon Bokuto Oji Waza

Voorbeschouwing

De volgende beschrijvingen van de **bokuto waza** beginnen allen met **motodachi** en **kakari-te** die **chudan no kamae** hebben aangenomen, waarna **motodachi issoku itto no maai** heeft aangenomen. Dat wil zeggen: we hebben de korte of lange formaliteiten reeds uitgevoerd.

De laatste stap in elke beschrijving is dat beide personen terugkeren naar **chudan no kamae** op **yokote-kosa**, p.12, waar de gepaste formaliteiten uitgevoerd kunnen worden.

Aandachtspunten voor de Kihon Bokuto Oji Waza

Slagen. Het is belangrijk om te weten dat alle aanvallen in de **bokuto (oji) waza**, van zowel **motodachi** als **kakari-te**, “grote” slagen zijn waarbij de **bokuto** boven het hoofd wordt geheven. Uitzondering daar op is **waza #7**, waarbij **kakari-te** een “kleine” **debana kote** uitvoert.

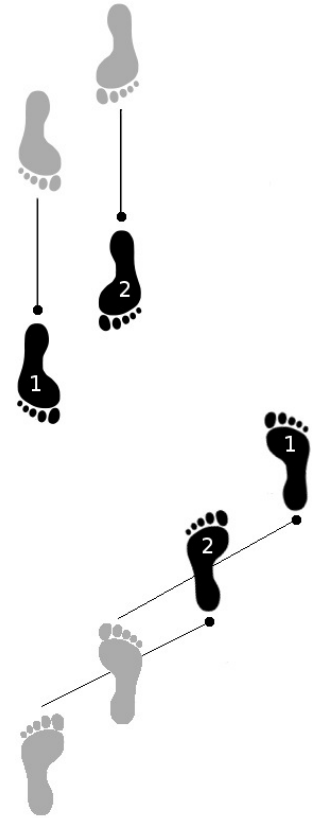
Zanshin. Met uitzondering van **waza #7** is er in de **bokuto oji waza** geen specifiek aangewezen moment om **zanshin** te tonen. Er is geen aparte stap waarbij **kakari-te** de **kensen** op **motodachi**'s keel richt. In plaats daarvan gaat men er van uit dat **zanshin** onderdeel is van de bewegingen die **kakari-te** na zijn tegenaanval maakt.

De **kihon bokuto oji waza** zijn:

5. **Nuki waza: men, nuki do**, p.53
6. **Suriage waza: kote, suriage men**, p.53
7. **Debana waza: debana (出ばな) men**, p.54
8. **Kaeshi waza: kaeshi (返し) do**, p.54
9. **Uchi-otoshi waza: uchi-otoshi (打ち落とし) men**, p.55

Gohonme: Men, Nuki Do

	Motodachi	Kakari-te
1.	Stap voorwaarts en maak een men-slag .	Ontwijk motodachi 's slag door naar rechtsvoor te stappen. Maak tegelijk een slag op migi do . Je lichaam wijst recht naar voren, maar je blik verlaat motodachi geen moment.
2.	Maak een lichte draai naar links om weer op één lijn kakari-te te komen. Stap naar achteren en neem chudan aan.	Motodachi wendt zich naar jou toe. Maak op de nieuwe middenlijn een pasje achterwaarts. Neem ai-chudan aan.
3.	Maak in ai-chudan een draaiende pas naar links, terug naar je beginpositie.	Maak in ai-chudan een draaiende stap naar links, naar je beginpositie en naar yokote kosa .



Figuur 40: Kakari-te maakt de do-slag af terwijl hij motodachi aankijkt.

Ropponme: Kote, Suriage Men

	Motodachi	Kakari-te
1.	Stap voorwaarts en sla de kote van kakari-te .	Stap direct wanneer motodachi aanvalt naar achteren en doe suriage waza met de rechter shinogi . Stap meteen, in één vloeiende beweging weer naar voren en maak een men-slag .
2.	Stap achterwaarts en neem ai-chudan aan.	Stap achterwaarts en neem ai-chudan aan op yokote kosa .

Net als met bokuto waza #3 is het niet de bedoeling dat je met een zwaai de bokuto van je tegenstander raakt. Het afketsen van de bokuto komt vanuit de polsen en begint in de heupen. De kensen blijft zo strak mogelijk op de middenlijn.

Nanahonme: Dehana Kote

	Motodachi	Kakari-te
1.	Begin de bewegingen van een kleine slag: maak met rechts een halve stap ³³ en hef de kensen licht opwaarts, alsof je een slag gaat maken.	Stap in, op het moment dat motodachi begint te bewegen, en maak een kleine kote -slag.
2.	Controleer kakari-te 's zanshin .	Maak een kleine pas achterwaarts en richt je kensen op motodachi 's keel.
3.	Maak een klein pasje achterwaarts en keer terug naar ai-chudan .	Stap terug naar ai-chudan op yokote-kosa .

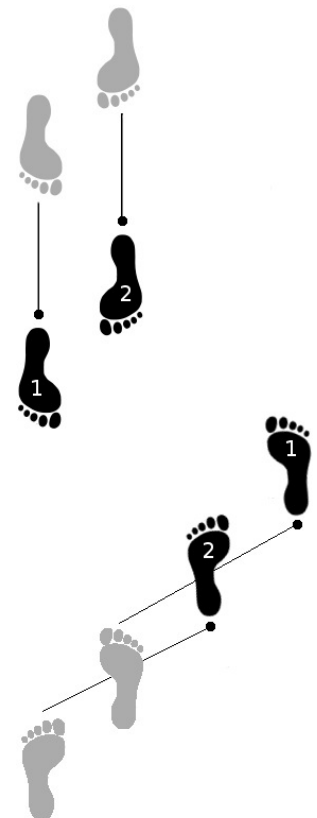
³³ De halve stap verwijst hier naar het stappen met maar één voet, wat ook wel "in stappen" wordt genoemd. Dit in tegenstelling tot het complementaire voetenwerk dat we in kendo gebruiken, te zeggen rechts-links.

Deze waza is vooral bedoeld om kendoka te helpen een gevoel voor 'sen' en een connectie tussen zichzelf en de tegenstander te ontwikkelen

Happonme: Men, Kaeshi Do

	Motodachi	Kakari-te
1.	Stap voorwaarts en maak een men -slag.	Begin tegelijkertijd met motodachi te bewegen. Maak een pasje naar rechts-voren, vergelijkbaar met nuki do . Vang motodachi 's men -slag op ³⁴ met de omote shinogi van je bokuto . Direct nadat je de slag hebt opgevangen zet je je gang voorwaarts door en maak je een slag op migi-do .
2.	Draai jezelf licht naar links om kakari-te recht aan te kijken. Maak een stapje achterwaarts en neem ai-chudan aan.	Motodachi wendt zich naar jou toe. Maak op de nieuwe middenlijn een pasje achterwaarts. Neem ai-chudan aan.
3.	Maak in ai-chudan een draaiende pas naar links, terug naar je beginpositie.	Maak in ai-chudan een draaiende stap naar links, naar je beginpositie en naar yokote kosa .

³⁴ Het is een vaak geziene fout om de bokuto horizontaal te houden bij het opvangen in kaeshi waza. Je bokuto moet geen rigide schild zijn dat de bokuto van je tegenstander stopt als een muur, maar dient om de slag te verstoren en uit de middenlijn weg te werken.



Figuur 41: Kakari-te maakt de do-slag af terwijl hij motodachi aankijkt.

Kyuhonme: Do, Uchi-otoshi men

	Motodachi	Kakari-te
1.	Stap voorwaarts en maak een slag naar migi-do .	Stap wanneer motodachi zijn slag maakt naar links-achter en sla daarna met een grote, bovenhoofdse slag zijn bokuto naar beneden. Maak daarna direct een pas naar voren en maak een men-slag .
2.	Draai jezelf licht naar links om kakari-te recht aan te kijken. Maak een stapje achterwaarts en neem ai-chudan aan.	Motodachi wendt zich naar jou toe. Maak op de nieuwe middenlijn een pasje achterwaarts. Neem ai-chudan aan.
3.	Maak in ai-chudan een draaiende pas naar links, terug naar je beginpositie.	Maak in ai-chudan een draaiende stap naar links, naar je beginpositie en naar yokote kosa .

Dit is het einde van de **kihon bokuto waza**. Op dit punt sluit men af met de van toepassing zijnde sluitingsformaliteiten.

Kendo no Kata Riai: “De Principes van de Kendo vormen”

Voorbeschouwing

Dit hoofdstuk biedt meer diepgang met betrekking tot de **kata**, ten opzichte van de informatie die reeds is verschaft op pagina's 6, 22 en 42. We beginnen met de theorie achter de technieken die door **shidachi** worden benut om **uchi-dachi** te verslaan. In dit geval verwijst “techniek” niet naar de letterlijke **waza**, maar naar het achterliggende “waarom”, of **riai** (uit **riau** (ww), 理, “logica, redenering, principe” en 合う, “passen, overeenstemmen, correct zijn”)³⁵. Denk bijvoorbeeld aan de **mitsu no sen**: *sen no sen, go sen no sen* en *sen sen no sen*³⁶.

De **kodachi kata** verschillen in aard van de **tachi kata** door het wapen dat wordt gebruikt. Daarom wordt gezegd dat **shidachi** deze **kata** uitvoert met een bepaald “gevoel”, bekend als **shin, gyo** en **so** (真行草), of “*waarheid, stroming, gras*”³⁷. Dit gevoel combineert men met **iri-mi** (入り), “*binnen gaan*” en **身**, “*lichaam, persoon, blad*”) en een **seme** die uniek is voor de **kodachi kata**.

Ten slotte kijken we naar concepten uit het Boeddhisme, Taoïsme en Confucianisme die aanwezig zijn in de **kata**.

De volgende uittreksels³⁸ bespreken **kata riai**.

Tachi Kata Riai

“Sen: Stop de aanval van je tegenstander vanaf het eerste moment, wees hem voor, neem het initiatief. Dit betekent niet dat het aankomt op snelheid, maar dat men onderbewust de oorsprong inziet van elke actie die wordt ondernomen, of dat men de aangeleerde mogelijkheid heeft om een veranderende situatie in één moment te doorzien.”

Sen sen no sen: Verwacht de intenties van je tegenstander en benut deze kennis om de overwinning te behalen.

Go sen no sen: Reageer op de aanvallen van je tegenstander door ze te pareren met een tegenaanval, zonder zijn intenties van tevoren te doorzien.

Je reacties moeten in sen sen no sen en in go no sen sneller zijn dan de acties van de aanvaller. Wees oprecht in je daadkracht, onverzettelijk, verheven en subtiel verfijnd. Dit is kigurai en dit dient te worden gecombineerd met een sen instelling.”

³⁵ Vertaling op basis van Jim Breen's 'Online Japanese Dictionary'. [9]. Volgens de All Japan Kendo Federation [2] is **riai** “de omstandigheden waaronder de **waza** en bewegingen tussen je zelf en je tegenstander rationeel en doelbewust zijn en waarin de technieken technisch gezien logisch zijn.”

³⁶ Sommigen benoemen de **mitsu no sen** op kortere wijze als “sen”, “go no sen” en “sen sen no sen”.

³⁷ Dit is maar één van de vele mogelijke vertalingen voor **shin-gyo-so**. Inoue [8] biedt de vertaling dat **shin** een “ware” vorm is, dat “so” de essentie is van een vorm en dat “gyo” een overgangspunt is tussen beide. Beide vertalingen verklaren het zelfde concept op verschillende wijzen.

³⁸ Budden [3].

Tabel 5: De **mitsu no sen** zijn allen aanwezig in de **Nihon kendo kata**. **Uchidachi** poogt telkens weer **sen no sen**, terwijl **shidachi** **sen sen no sen** benut in **kata 1, 2, 3, en 5**. In **kata 4, 6 en 7** gebruikt **shidachi** **go no sen**.

Kata	Uchidachi	Shidachi
1	Sen no sen	Sen sen no sen
2	Sen no sen	Sen sen no sen
3	Sen no sen	Sen sen no sen
4	Sen no sen	Go sen no sen
5	Sen no sen	Sen sen no sen
6	Sen no sen	Go sen no sen
7	Sen no sen	Go sen no sen

Kodachi Kata Riai

“Shin: ‘Waarheid’. Ga recht op je doel af en val krachtig aan, werp je in de strijd met een gevoel van waarheid zonder angst en benut ten no kamae terwijl je ware kracht toont.

Gyo: ‘Stroming’. Benut de kracht van je tegenstander, vloeï als een stroom om zijn aanval en verzeker dat je van de men-slag vloeï naar de uiteindelijke steek. Je bewegingen zijn in een algemene richting.

So: ‘Gras’ of ‘onkruid’. Vermeng jezelf met je tegenstander als gras-sprieten in de wind en beweeg opdat hij hard moet werken. Put hem uit met jouw overdaad aan beweging, als een veld van gras. Een miljoen sprieten wiegen in de wind; beheersend zonder terug te slaan. Zoals gras en onkruid planten zijn die zich al vroeg in de lente laten zien, zo moeten ook jouw bewegingen komen vóór die van je tegenstander. ‘So’ is ook wel bekend als ‘kusa’”

Seme in de Kendo Kata

“Ze zijn niet altijd overduidelijk zichtbaar tijdens een uitvoering van kata, zeker op het hoogste niveau, maar er bestaat een serie van prikkels die van groot belang zijn voor het doorgronden van oorzaak en gevolg in de kata. Hoewel normaal wordt gesteld dat uchidachi degeen is die de beheersende invloed uitoefent, is het shidachi die een reactie in uchidachi moet opwekken om zo de correcte bewegingen uit te voeren.

We kunnen niet sterk genoeg benadrukken dat deze signalen op generlei wijze de timing van de kata veranderen, omdat zij subtiele bewegingen zijn die steeds minder opvallend worden naarmate de beoefenaar meer geoefend raakt. Op het laatst worden zij onderdeel van het gevoel van de kata: onzichtbaar maar integraal. Op de lagere niveaus van het leerproces moeten deze bewegingen achterwege worden gelaten, tenzij duidelijk wordt gemaakt dat zij onderdeel zijn van oorzaak en gevolg.”

Het is van groot belang om te begrijpen dat het concept van shin-gyo-so direct verband heeft met dat van shu-ha-ri, zoals aangegeven door Inoue [8] en dat de kodachi kata, vanuit deze optiek, direct verbonden zijn met de eerste drie tachi kata. In deze beide sets kata wordt shidachi's handelen opeenvolgend veranderd van het aanvankelijke, absolute doden en de agres-sieve zanshin (shin = shu), naar een aangepaste slag met sterke zanshin met een minder absolute afloop (gyo = ha) om te eindigen in een situatie waar de tegenstander zonder openlijke slag wordt overwonnen maar waar een sterke zanshin resteert (so = ri).

Tabel 6: Shidachi's methode om de overwinning te behalen in de kodachi kata.

Kata	Shidachi heeft
Kodachi Ipponme	Gevoel van shin
Kodachi Nihonme	Gevoel van gyo
Kodachi Sanbonme	Gevoel van so

Tabel 7: Oorzaak en gevolg in de kata.

Kata	Oorzaak en Gevolg Door de Toepassing van Seme
Tachi: ipponme	Vanuit de juiste jodan houding op de middenlijn maakt shidachi een zeer kleine neerwaartse beweging, alsof hij toe wil slaan. Hiermee lokt hij uchidachi's men-slag uit. Shidachi benut nuki waza en sen sen no sen .
Tachi: nihonme	Vanuit chudan no kamae heft shidachi zijn kensen zeer licht op, of hij duwt uchidachi's kensen licht naar links, om hem zo haast uit te nodigen om op kote te slaan. Shidachi benut nuki waza en sen sen no sen .
Tachi: sanbonme	Shidachi komt vanuit gedan no kamae iets later in chudan dan uchidachi dat doet. Hiermee lokt hij uchidachi's steek-aanval uit. Shidachi gebruikt ire-zuki ni nagashi en sen sen no sen .
Tachi: yonhonme	Na de ai-uchi en de terugkeer naar chudan , ontspant shidachi zijn kamae een klein beetje om zo uchidachi uit te lokken om te steken. Shidachi gebruikt maki-kaeshi in go no sen .
Tachi: gohonme	Vanuit seigan voert shidachi druk uit op uchidachi's kote , om hem zo te dwingen de men-slag uit te voeren. Shidachi gebruikt suriage waza in sen sen no sen .

Tabel 7: Oorzaak en gevolg in de kata (vervolg).

Kata	Oorzaak en Gevolg Door de Toepassing van Seme
Tachi: ropponme	Shidachi voert drie maal druk uit: (1) in de overgang van gedan naar chudan waardoor uchidachi jodan aanneemt, (2) door de aftocht naar chudan af te dwingen, (3) met het afdwingen van een gehaaste kote -slag. Shidachi voert suriage waza uit in go no sen .
Tachi: nanahonme	Shidachi lokt een slag uit door zijn kensen licht te heffen. Shidachi benut nuki waza in go no sen .
Kodachi: ipponme	Shidachi laat uchidachi reageren op de druk (seme) die hij uitvoert op diens kote , middels iri-mi . Shidachi gebruikt uke-nagashi en belichaamt het gevoel van shin .
Kodachi: nihonme	Shidachi dwingt uchidachi om terug te stappen naar wakigamae , door diens wilskracht te bedwingen. Dan, door de seme van iri-mi , dwingt shidachi uchidachi om te reageren met een men -slag. Shidachi gebruikt uke-nagashi en belichaamt het gevoel van gyo .
Kodachi: sanbonme	Shidachi stelt zich kwetsbaar op door gedan no kamae aan te nemen, wat uchidachi uitlokt om zijn men aan te vallen. Shidachi gebruikt suriage , suri-otoshi , suri-nagashi en suri-komi terwijl hij het gevoel van so (kusa) belichaamt.

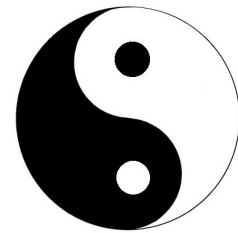
Conceptuele aspecten van de kata

De kata belichamen een substantiële hoeveelheid informatie uit de geloofssystemen van hun scheppers; Boeddhisme, Taoïsme en Confucianisme.

In-yo. De meest toegankelijke onder deze ideeën is **in-yo**, de Japanse lezing van het Chinese woord **yin-yang**. Kata 4-7 belichamen de vijf-fasen theorie van yin-yang, waar de vijf fasen (vuur, water, aarde, hout en metaal) op vastgelegde wijze in directe tegenstelling staan tot eenander. Deze specifieke variant³⁹ staat bekend als de “wederzijds overwinnende theorie” en wordt toegedicht aan de Chinese filosoof Tsou Yen (305-240 BC).

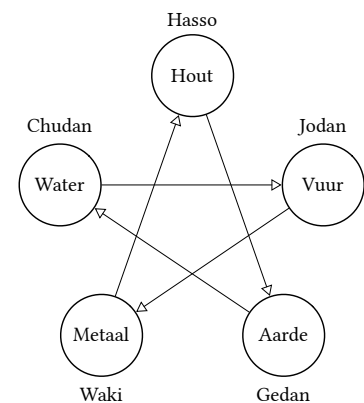
Deze theorie is direct zichtbaar in de kamae die worden benut in kata 4-7 (en eigenlijk ook in kata 8-10), omdat elk zijn eigen element heeft. Deze elementen kunnen elk een ander element verslaan, of er door verslagen worden, zoals ook wordt weer gegeven in figuur 43. De pijlen wijzen van van het ene element, naar het element dat het kan verslaan. Te zeggen, water verslaat vuur, vuur verslaat metaal, metaal verslaat hout, hout verslaat aarde en aarde verslaat water.

Op de volgende pagina treft u twee tabellen die de verschillende kata, de gebruikte kamae en de bijbehorende elementen vergelijken.



Figuur 42: In-yo.

³⁹ Inoue [8].



Figuur 43: De theorie van wederzijdse overwinning.

Tachi	Uchidachi	Shidachi	Waza	Elementen
Ipponme	Jodan	Jodan	Nuki	Vuur / vuur
Nihonme	Chudan	Chudan	Nuki	Water / water
Sanbonme -overgang ⁴⁰	Gedan Chudan	Gedan Chudan	Nayashi ire-zuki	Aarde / aarde Water / water
Yonhonme -overgang	Hasso Chudan	Waki Chudan	Ai-uchi Kaeshi	Hout / metaal Water / water
Gohonme	Jodan	Seigan	Suriage	Vuur / water
Ropponme -overgang -overgang	Chudan Jodan Chudan	Gedan Seigan Chudan	Suriage	Water / aarde Vuur / water Water / water
Nanahonme -overgang	Chudan Jodan	Chudan Chudan	Ai-tsuki Nuki	Water / water Vuur / water

Tabel 8: Tachi kendo no kata: kamae, waza en de elementen.

⁴⁰ De term “overgang” verwijst in dit geval naar de wisseling van de ene naar de andere kamae gedurende de uitvoer van de kata.

Kodachi	Uchidachi	Shidachi	Waza	Elementen
Ipponme -overgang	Jodan Jodan	Chudan hanmi Iri-mi (G) ⁴¹	Uke-nagashi	Vuur / water Vuur / water
Nihonme -overgang -overgang -overgang	Gedan Chudan Waki Jodan	Chudan hanmi Iri-mi (G) Iri-mi (F) Chudan hanmi	Uke-nagashi	Aarde / water Water / water Metaal / water Vuur / water
Sanbonme -overgang	Chudan Chudan	Gedan hanmi Iri-mi (F)	Suriage, Suri-otoshi Suri-nagashi Suri-komi	Water / aarde Water / water

Tabel 9: Kodachi kendo no kata: kamae, waza en de elementen.

⁴¹ De G en F bij iri-mi geven respectievelijk aan dat het een “geestelijke” of een “fysieke” uitdrukking van iri-mi betreft.

Gedurende de kata vindt iri-mi (G) en iri-mi (F) plaats in chudan hanmi no kamae, waardoor zij het element water toegekend krijgen.

Seigan no kamae. Het is belangrijk om **seigan no kamae** kort toe te lichten, aangezien zij immense, conceptuele implicaties heeft.⁴²

De kanji voor **seigan** is samengesteld uit *sei* (正, “correct, gerechtigheid, gerechtvaardigd”) en *gan* (眼, “oogbal”). *Gan* kan ook uit worden gesproken als *gen* (met de zelfde kanji) wat zich verhoudt tot *go-gen* (五眼), “vijf ogen”⁴³, of “de vijf manieren om te zien”, uit het Boeddhisme.

Het is daarom dat, origineel, alle **chudan no kamae** in kata 5 t/m 7 eigenlijk **seigan no kamae** werden genoemd om aan te geven dat de beoefenaar meer over de verheven idealen van **kendo** zou leren.

⁴² Inoue [8]

⁴³ Het fysieke oog, het hemelse oog, het oog van wijsheid, het dharma oog en het Boeddha oog.

Kata	Uchidachi	Shidachi
Gohonme	Hidari jodan	Seigan
Ropponme	Seigan	Gedan
Nanahonme	Seigan	Seigan

Tabel 10: De originele aanduidingen voor de kamae in tachi kata.

Hasso no kamae. De term **hasso** (八相, “acht fasen”) heeft verbanden met het Boeddhisme en met de zwaardkunsten.⁴⁴ Met betrekking tot het zwaard verwijst **hasso** naar de acht richtingen om te snijden: verticaal, horizontaal en diagonaal. Met betrekking tot het Boeddhisme verwijst **hasso** naar de acht grote gebeurtenissen in het leven van een Boeddha: neerdaling uit de hemel, het betreden van zijn moeder’s lichaam, geboren worden, het verlaten van thuis, het onderwerpen van demonen, het behalen van verlichting, het rollen van het wiel der wet en het betreden van parinirvana.

⁴⁴ Inoue [8]

Betekenis van de kata. We sluiten af met uitgebreide 45 over de verholde betekenis van drie groepen **kendo no kata**: **tachi kata 1-3**, **tachi kata 4-7** en **kodachi kata 1-3**.

⁴⁵ John Howell. *Kendo Kata and it’s Relationship with Humanity and Buddhism*. British Kendo Association. 2010 [7], Inoue [8].

Ipponme. Men zegt dat deze **kata gi** (義, “rechtvaardigheid / gerechtigheid”) voorstelt. Elk persoon vecht om zijn eigen redenen en gelooft dat de zijne een gerechtvaardigde reden is. Daarom nemen zowel **uchidachi** als **shidachi** de zelfde **kamae** aan en treffen zij elkander als gelijken. Wie het gevecht wint is afhankelijk van de technische expertise van de vechters; de meer ervaren krijger zal winnen (leven) en de ander zal verliezen (sterven). De **shidachi** wint door zijn superieure technieken en vernietigt de **uchidachi**. Dit komt overeen met de *shu*, uit **shu-ha-ri** omdat **shidachi** de door hem geleerde technieken strikt en zonder wedervraag inzet om aldus te kunnen overleven.

Deze **kata**⁴⁶ is “een manifestatie van de technische vaardigheid en de overtuiging te doden of gedood te worden om wat men gelooft goed te zijn”.

⁴⁶ Inoue [8]

Echter, doden is de grootste zonde die men volgens het Boeddhisme kan begaan, omdat al het leven als heilig wordt beschouwd. Het is daarom dat **shidachi** eindigt met het gevoel dat boetedoening nodig is⁴⁷. Dit berouw leidt naar de tweede **kata**.

⁴⁷ Kensei Hiwaki. *A Breakthrough in the Dilemma of War or Peace, The Teachings of Kendo*. B.K.A. News, #24, 2000 [6] geeft aan dat dit onderdeel is van **shidachi’s zanshin**, “...dit omvat boetedoening alsmede een mentale en fysieke alertheid.”

Nihonme. De tweede **kata** staat voor *jin* (仁, “geduld, mededogen, goedertierenheid”). **Uchidachi** en **shidachi** nemen de zelfde **kamae** aan, wat hen in de zelfde situatie als in **kata 1** plaatst. Deze keer besluit **shidachi** echter om mededogen te tonen, voortkomend uit het berouw uit de eerste **kata**, en slaat daarom toe op **kote**. **Uchidachi** wordt verslagen, maar zijn leven wordt gespaard. Dit komt overeen met *ha* uit **shu-ha-ri** omdat **shidachi** zijn aangeleerde gevechtstechnieken aanpast op zijn eigen ideeën en behoeftes. In dit geval past hij zijn technieken aan op zijn wens om **uchidachi** niet te doden.

Dit wordt als volgt verklaard⁴⁸: “*Nihonme vindt plaats vanuit de zelfde overtuiging (als ipponme), maar is verder gevorderd in zoverre dat het doel wordt bereikt met terughoudendheid, door precies genoeg technische vaardigheden in te zetten zonder een overdaad aan geweld.*”

Technische en persoonlijke shu-ha-ri
Shu-ha-ri is niet alleen van toepassing op **shidachi’s** technische vaardigheden, maar ook op zijn persoonlijke groei. Technieken beginnen met het letterlijke kopiëren van de leraar, waarna de leerling ze leert toepassen middels aanpassingen naar eigen inzicht. Uiteindelijk zal er geen behoefte meer zijn aan specifieke technieken, omdat de leerling de essentie van de technieken ten alle tijden kan toepassen. De voortgang in persoonlijke groei zijn te herkennen in de toepassing van technieken: vernietiging, winnen zonder te doden en uiteindelijk door een conflict te beëindigen zonder de tegenstander te verwonden.

⁴⁸: Inoue [8]

En het wordt ook als volgt verklaard⁴⁹: “De tweede kata vereist de deugd van welwillendheid naar alle mensen. Volgens Inazo Nitobe is de weldadigheid van een samurai (krijger) geen blinde impuls, daar zij rekening houdt met gerechtigheid en is zijn weldadigheid niet louter een geestesgesteldheid maar wordt zij ook gesteund door zijn macht om te redden of te doden (Nitobe, 1998). De les die wij in de tweede kata leren verwijst daarom naar een veel grotere prestatie dan in het geval van de eerste kata...”

Sanbonme. Deze kata staat voor *yu* (勇, “moed”). Wederom nemen **uchidachi** en **shidachi** beiden dezelfde kamae aan, om elkander als gelijken te bestrijden. Echter, deze kata bouwt voort op de ideeën uit de tweede kata, in zoverre dat **shidachi uchidachi** verslaat zonder hem ook werkelijk te raken. Dit komt overeen met *ri* in **shu-ha-ri**: de **shidachi** is in staat om zijn geleerde vaardigheden in te zetten zonder daar overmatig afhankelijk van te zijn; hij is bevrijd van zijn voorheen definitieve en absolute structuur (het doden).

Deze kata wordt als volgt verklaard⁵⁰: “De techniek die wordt benut in *sanbonme* is *tsuki*, maar er wordt niemand werkelijk door zijn keel gestoken. Noch *uchidachi*, noch *shidachi* wordt geraakt of raakt op enige wijze verwond en, was dit een *kendo shiai* geweest, dan hadden de scheidsrechters geen andere keus gehad dan gelijkspel te verklaren.

Echter, het is *shidachi* die op het einde volledig de controle heeft en hij laat *uchidachi* de dood recht in de ogen kijken wanneer de kensen tussen diens ogen wordt geheven. Eén verkeerde beweging eindigt meteen in de dood. Deze situatie strekt verder dan een simpele zaak van winst en verlies. Om eerlijk te zijn is dit de ultieme waarheid in *kendo*. Een oud, Confuciaans gezegde stelt dat ‘niets geeft meer hartenleed dan het laatste lied van een vogel. Niets bevat meer waarheid dan de laatste woorden van een mens’. In *sanbonme* staat *uchidachi* op de afgrond van het noodlot en dit is een moment van opperste afrekening. *Shidachi* heeft de mogelijkheid om zich simpelweg van *uchidachi* te ontdoen, maar toont onovertroffen moed door het vlees niet eens aan te raken. *Shidachi*’s kensen geeft *uchidachi* de kans om te denken over het doel van het leven, een transcendente waardering voor alle levende wezens op het scherpst van de snede, ontdaan van alle pretenties van dit wispelturige bestaan en *uchidachi* wordt zo gereduceerd tot de meest eerlijke en bescheiden levensvorm. Na dit zeer korte en inspirerende moment van reflectie nemen beiden *chudan* aan en keren terug naar het beginpunt. Beiden zijn verlicht door deze ervaring en terwijl zij terugkeren, maken zij een onuitgesproken pact om het leven te respecteren en tot het volste te ervaren, waarbij zij anderen helpen hetzelfde te doen. Dergelijke moed wordt door alle rassen en volkeren geëerd en heeft de kracht om zowel te pacificeren als aan te moedigen. Dit is het ware doel van de weg van *kendo*.”

⁴⁹ Hiwaki [6]

⁵⁰ Inoue [8]

Tabel 11: Kendo kamae, de bijbehorende elementen en de geassocieerde Confuciaanse deugden.

Kamae	Element	Deugd
Hasso	Hout	Jin
Waki	Metaal	Gi
Chudan	Water	Rei
Jodan	Vuur	Chi
Gedan	Aarde	Shin

Yonhonme - ropponme. Deze **kata** belichamen de concepten van *in-yo* (陰陽) middels de **kamae** die worden gebruikt (zie tabellen 8 en 9, p.65) en komen overeen met de wisselwerking van deze ideeën in de natuur. Elk met een **kamae** geassocieerd element (hout, metaal, water, vuur en aarde) is ook gekoppeld⁵¹ aan één van de vijf Confuciaanse deugden (五常, *gojo*). Dit zijn⁵²: (仁義禮智信) *jin, gi, rei, chi, shin* oftewel mededogen, gerechtigheid, beleefdheid, wijsheid, en integriteit.

⁵¹ Howell [7]

⁵² Er zijn erg veel verschillende vertalingen voor deze termen.

Nanahonme. Deze **kata**, de laatste uit de serie van “**in-yo kata**” toont niet alleen de harmonie van **in-yo**, maar ook harmonie op alle niveaus, bijv. persoonlijk of maatschappelijk.

Dit wordt als volgt verklaard⁵³: “*Kendo, zoals uitgevoerd in naleving van de principes van het zwaard, is bedoeld als een hulpmiddel voor de ontwikkeling van het karakter, op een persoonlijk en maatschappelijk niveau. Het ultieme doel is harmonie op alle mogelijke vlakken. Dit ideaal werd voor het eerst in Japan onder woorden gebracht door Shotoku Taishi (574-622 AD).*”

⁵³ Inoue [8]

Shotoku was de grondlegger van de “Zeventien Artikelen Grondwet” van 604 (十七条憲法, *jūshichijō kenpō*), een set morele richtlijnen voor overheidswerknemers die gebaseerd is op het Confucianisme en Boeddhisme. Deze grondwet moedigde hen aan om in harmonie samen te werken voor het goed van de centrale overheid. Het eerste artikel stelt⁵⁴: “*Harmonie dient te worden gekoesterd en oppositie omwille van oppositie moet vanuit principe worden vermeden.*”

⁵⁴ Inoue [8]

De notie van harmonie, met betrekking tot **in-yo** zoals in de vorige **kata** maar ook met betrekking tot de samenleving en het idee van “geen conflict omwille van conflict” vindt uitdrukking in deze **kata**⁵⁵.

⁵⁵ In tegenstelling tot bij de voorgaande **kata** gebruikt *shidachi* hier geen overduidelijke, tegengestelde **kamae** (bijv. #5 *chudan*/water vs *jodan*/vuur). Bij *nanahonme* vindt **in-yo** meer intern plaats en wordt het conflict met geduld aangepakt. De maatschappelijke harmonie zoals hier uitgelegd, wordt gedemonstreerd door *shidachi*'s keuze van **kamae** en in de eerste steek/afweer.

Het doel van **kendo** als middel voor karakterontwikkeling, te zeggen een “**do**”, is tegenwoordig vastgelegd door de All Japan Kendo Federation in het “Concept en doel van **kendo**”, p.4.

Kodachi ipponme – nihonme. Deze twee **kata** hebben als kern een tweetal ideeën. Zoals eerder besproken op p.63 worden de **kodachi kata** uitgevoerd met een gevoel van **shin-gyo-so**, wat overeen komt⁵⁶ met de notie van **shu-ha-ri**⁵⁷. Dit is eerder besproken bij **tachi kata** 1-3, dus dat laten we hier achterwege.

⁵⁶ Howell [7], Inoue [8].

Het tweede idee dat ten grondslag ligt aan deze **kata** is dat van *chotan-ichi-mi* (長短一身), letterlijk “sterk punt/lengte, zwak punt/kort, één lichaam”. Kort gezegd stelt dit dat alles voor- en nadelen heeft, sterke en zwakke punten. Beide aspecten zijn onderdeel van het zelfde pakket, of men nu een langzwaard of een kortzwaard benut. Voor degenen die dit begrijpt zal er geen verschil zijn tussen de twee.

⁵⁷ De notie van *shu-ha-ri* of *shin-gyo-so* kan ook worden toegepast op de voortgang van *chotan-ichi-mi* naar *muto no kokoro* in de *kodachi kata*.

Dit wordt als volgt verklaard⁵⁸: “*Normale, gemiddelde mensen denken dat een lang wapen louter voordelen biedt ten opzichte van korte wapens, maar grootse mensen begrijpen het concept van chotan-ichi-mi, waar men zich realiseert dat lang en kort één en het zelfde zijn. Met andere woorden, de lengte van het zwaard wordt bepaald door de sterke en zwakke kanten van het hart. Wanneer wij streven onze geest te scherpen aan het blad van zelf-reflectie ontdekken wij gaandeweg dat in ons hart sterktes en zwaktes huisvesten, deugden en tekortkomingen. Deze coëxisteren als onderdeel van ons wezen.*”

⁵⁸ Inoue [8]

Dit zijn de cho en de tan van ons hart. Zij zijn onvermijdelijk en bestaan samen in harmonie. In die zin is het nutteloos om de voordelen van de lengte van je wapen te overwegen [...] bezwaar jezelf niet met twijfels over lengte, maar werp je hele wezen zonder zelfzucht in de strijd en aldus bereik je jouw doel. [...] Daarom zal de lengte van je zwaard overeen stemmen met de krachten en zwakheden van je hart, en wordt lang kort wanneer dat nodig is, en wordt kort lang. Een verlicht begrip zal worden behaald dat lang en kort, sterk en zwak allen deel zijn van het zelfde geheel, en als zodanig onafscheidelijk zijn.”

Kodachi sanbonme. De laatste **kodachi kata** vervolgt het idee van **shu-ha-ri** zoals in de voorgaande **kata**, maar bouwt ook verder op het idee van *chotan-ichi-mi* om te komen tot zijn “definitieve aspiratie”,⁵⁹ *muto no kokoro* (無刀の心) of “het hart van geen-zwaard”. *Muto no kokoro* impliceert dat men realiseert dat de kracht van zijn zwaard, ongeacht of het lang of kort is, wordt beheerst door de kracht van het hart. De ultieme realisatie is dat men überhaupt geen zwaard behoeft, het is immers de geest die beslist over overwinning of nederlaag.

⁵⁹ Inoue [8]

Dit wordt als volgt verklaard⁶⁰: “Het zwaard wordt bestuurd door het hart en het hart wordt op generlei wijze bewogen door de lengte van het zwaard. Het hart bestuurt kort of lang zonder onderscheid. Als de vijand een langzwaard draagt en jij een kortzwaard, dan moet jouw geest zich niet om dat feit bekommeren, maar moet het een instelling nemen alsof je geen enkel zwaard hebt. Wanneer de vijand nadert en jullie beiden worden omgeven door de geur van aankomende dood, grijp dan zonder aarzeling de mogelijkheid om lichaam en geest op je tegenstander te storten en om, zonder ook maar een halve stap terug te nemen, zijn essentie te grijpen en te doven. Aldus versla je met gemak een grootzwaard. [...] Kort samengevat is kort het begin van lang en een gebrek aan lengte in het extreme is niets, of “mu”. Het is dwaasheid om in een gevecht te vergeten dat kort het begin is van lang, maar het is ultieme wijsheid om je voordeel te doen met deze wetenschap om zo lang te onderdrukken met kort. Het hart van geen-zwaard is de ultieme aspiratie van *chotan-ichi-mi*.”

⁶⁰ Inoue [8]

Kendo no kata & Hun Effecten op Kendo

Het volgende artikel is door Sensei Morito Tsumara, Kendo 8° Dan, Kyoshi geschreven ter voorbereiding van een Nihon kendo no kata & kihon bokuto waza seminar, gehouden op 10 en 11 juni 2011 en georganiseerd door de Ottawa en Shoshin Kendo Clubs. De layout van, en de notities en definities uit het artikel zijn aangepast om beter te integreren met dit document. Het gebruik van dik gedrukte tekst komt overeen met het originele artikel.

Hoewel het een normale gewoonte is om de nadruk te leggen op het behalen van winst in kendo wedstrijden, is het ontwikkelen van mentale beheersing veel belangrijker. De beste manier om dit te doen, en absoluut essentieel, is door het beoefenen van de **kendo no kata**, die helpen in de ontwikkeling van **kihaku**⁶¹, 気迫. Immers, ongeacht je ervaring in kendo, is het uitvoeren van **kata** zonder **kihaku** niet meer dan een dans met zwaarden. Daarom biedt het oefenen van **kendo no kata** met **kihaku** verbeteringen in de volgende aspecten van kendo:

1. Kalmte en goed gedrag
2. Mooie lichaamshouding
3. Het aanvoelen van de bewegingen en intenties van de tegenstander
4. Souplesse in de bewegingen
5. Het afleren van slechte gewoontes
6. Het aflezen van de juiste **maai**⁶²
7. Het versterken van **kiai** en **kihaku**
8. Een beter begrip van kendo en haar betekenis
9. Een goed karakter, met waardigheid en elegantie

⁶¹ Kihaku: je mentale en spirituele kracht.

⁶² Maai: afstand vanaf de tegenstander.

Kendo basistechnieken met bokuto (木刀による剣道基本稽古法)

Tijdens alle basisoefeningen met de **bokuto**⁶³ dient men de **bokuto** te behandelen alsof het een echt zwaard⁶⁴ is. Met een dergelijk begrip van het zwaard leren we de basistechnieken van **shinai** kendo middels oefeningen met de **bokuto**. Door **bokuto** te gebruiken zijn we in staat om te leren en te begrijpen hoe het zwaard wordt gebuikt in **waza**⁶⁵ als **harai**, **nuki**, **suriage**, **kaeshi** en **kiriotoshi**, wat op zijn beurt zal leiden tot verbeteringen in de **kendo no kata**.

⁶³ Bokuto: houten zwaard.

⁶⁴ Begrijp dat het Japanse zwaard een bepaalde vorm heeft en dat elk onderdeel een eigen functie heeft.

⁶⁵ Waza: techniek.

Punten om in acht te nemen bij het beoefenen van kendo no kata

Terwijl we bepaalde, vaste vormen en volgordes aanhouden in het beoefenen van **kendo no kata**, is het belangrijk om daar altijd serieus in te zijn en om **kihaku** toe te passen.

Uchidachi⁶⁶, die handelt op het meest geschikte moment van volle **kihaku**, is altijd degeen die de aanval opent waarop **shidachi** met een tegenaanval moet reageren.

⁶⁶ Uchidachi: zet de aanval in.

Ondanks het defensieve uiterlijk van zijn aanvallen moet **shidachi** aanvallen met de bezieling en de actieve geest van een offensieve aanvaller.

Terwijl **uchidachi** onderwijst vanuit de positie van een meester, is het **shidachi** die de vaardigheden voor de overwinning met leren.

Uitstekende vorm (**kata**) ontstaat alleen wanneer er een perfecte balans wordt behaald tussen praktische vaardigheden, meesterlijke technieken en flexibele bewegingen.

Houd je aan de volgende basisregels

1. Houd je ogen altijd op die van je tegenstander.
2. Gebruik **suriashi**⁶⁷ zowel wanneer je naar voren beweegt op de voorste voet, als wanneer je naar achteren beweegt op de achterste voet.
3. Maak grote bewegingen met je zwaard tijdens een aanval, maak een boog met de punt van het zwaard.
4. Bij een aanval trek je de achterste voet dicht bij de voorste, ontspan je je schouders, verzamel je kracht in je onderbuik en stap je naar voren vanuit je middel.
5. **Kakegoe**⁶⁸ moet vanuit de **tanden**⁶⁹ worden gedrukt: “Yaaah!” voor **uchidachi**, “Toooh!” voor **shidachi**.
6. Houd je adem vast wanneer je naar voren of naar achteren beweegt om zo je innerlijke kracht te maximaliseren. Adem vanuit je buik wanneer je een **maai** betreedt zodat de tegenstander je bewegingen niet opmerkt.
7. In **kata** met het langzwaard (nr. 1 t/m nr. 7) ligt de nadruk op “**ki o mite**”⁷⁰, terwijl in **kata** met het kortzwaard (nr. 8 t/m nr. 10) de nadruk ligt op “**irimi no narouto suru**”⁷¹.

⁶⁷ Suriashi: voetenwerk waarbij de voeten het vloercontact niet verliezen.

⁶⁸ Kakegoe: de schreeuw.

⁶⁹ Tandem: de lage onderbuik.

⁷⁰ Ki wo mite: het grijpen van het moment.

⁷¹ Irimi ni narouto suru: het gebruiken van een overweldigende aanpak.

Verklarende woordenlijst

Tellen

Tellen			Telwoorden	
Nederlands	Japans	Koreaans	Nederlands	Japans
Één	Ichi	Hana	Eerste	Ipponme
Twee	Ni	Doel	Tweede	Nihonme
Drie	San	Set	Derde	Sanbonme
Vier	Shi (Yon)	Net	Vierde	Yonhonme
Vijf	Go	Tasot	Vijfde	Gohonme
Zes	Roku	Yosot	Zesde	Ropponme
Zeven	Shichi (Nana)	Ilgop	Zevende	Nanahonme
Acht	Hachi	Yodol	Achtste	Happonme
Negen	Kyu	Ahop	Negende	Kyuhonme
Tien	Ju	Yol	Tiende	Juhonme

Tabel 12: Tellen en telwoorden

Beleefdheden

- **Arigato gozaimashita** : (有賀とご座いました) “*Dankjewel*”.
- **Domo arigato gozaimashita** : (どうも有賀とご座いました) “*Hartelijk bedankt*”
- **Onegaishimasu** : (御願いします) “*Als u zou willen*”
- **Otagai ni rei** : (お互いに礼) “*Buig naar je gelijken*”.
- **Sensei ni rei** : (先生に礼) “*Buig naar de sensei*”.
- **Shomen ni rei** : (正面に礼) “*Buig naar shomen*”.

Dojo commando's

- **Hajime** : (始め) “*Begin*”, of “*Start*”.
- **Kamae-to** : (構え刀) “*Neem de kamae houding aan*”.
- **Men (o) tore** : (面を取れ) “*Zet je men af*”.
- **Men (o) tsuke** : (面を付け) “*Zet je men op*”.
- **Mokuso** : (黙想) “*Mediteren*”.
- **Osame-to** : (納め刀) “*Steek je wapen weg*”.
- **Seiretsu** : (整列) “*Vorm een rij*”.
- **Seiza** : (正座) “*Ga zitten in de nette houding*”.
- **Sonkyo** : (蹲踞) “*Hurk neer in de nette houding*”.
- **Tai-to** : (帯刀) Breng je zwaard naar je heup, klaar om te trekken.
- **Yame** : (止め) “*Stop*”.
- **Yasume** : (休め) “*Pauze*”, of “*Rust*”.

Shiai termen en commando's

- **Chuken** : (中堅) Derde deelnemer aan een teamwedstrijd.
- **Taisho** : (大将) Vijfde deelnemer aan een teamwedstrijd.
- **Tasuki** : Een ander woord voor de **mejirushi**.

- **Wakare** : (分かれ) Neem op je huidige plaats **issoku itto no maai** aan.
- **Yame** : (止め) Stop de wedstrijd. Keer terug naar je startpositie.
- **Encho** : (延長) Verlenging. De wedstrijd wordt beslist door de eerste punt.

- **Fukusho** : (副将) Vierde deelnemer aan een teamwedstrijd.
- **Fukushin** : (副審) Onder-scheidsrechter van één **shiai**.
- **Fusen-gachi** : (不戦勝ち) Winst door diskwalificatie of verzuim.

- **Gogi** : (合議) Scheidsrechtersoverleg. Wacht buiten de **shiai** in **sonkyo**.
- **Hajime** : (始め) Begin de wedstrijd.
- **Hansoku** : (反則) Strafpunt. Stop en keer terug naar je startpositie.

- **Hansoku ikkai** : (反則一回) 1^e strafpunt.
- **Hansoku nikai** : (反則二回) 2^e strafpunt. Één punt voor de tegenstander.
- **Hantei** : (判定) Scheidsrechtersbesluit.

- **Hikiwake** : (引き分け) Gelijkspel in een teamwedstrijd.
- **Jiho** : (次鋒) Tweede deelnemer aan een teamwedstrijd.
- **Jikan desu** : (時間です) De tijd is om. Keer terug naar je startpositie.

- **Mejirushi** : (目印) Gekleurde vlag die spelers op de rug dragen.
- **Nihonme** : (二本目) Begin de tweede ronde.
- **Senpo** : (先鋒) Eerste deelnemer aan een teamwedstrijd.

- **Shinpan** : (審判) Scheidsrechter.
- **Shinpan-cho** : (審判長) De overzienend scheidsrechter van één **shiai**.
- **Shinpan-shunin** : (審判主任) Hoofdscheidsrechter van een evenement.

- **Shobu** : (勝負) Begin de laatste ronde.
- **Shobu-ari** : (勝負あり) De wedstrijd is gewonnen.
- **Shushin** : (主審) De hoofdscheidsrechter van één **shiai**.

Veelgebruikte termen

- **Age-to** : (上げ刀) Een **katate** variant van **jodan no kamae**.
- **Ai** : (1) (prefix) (相) “Gezamenlijk, in balans”, (2) (suffix) (合) “Eenheid, integratie”.
- **Aite** : (相手) Tegenstander.

- **Ai-kakari geiko** : (相掛稽古) “Gezamenlijke aanvalsoefeningen”. Twee kendoka doen samen **kakari geiko**.
- **Ai-uchi** : (相打ち) “Gezamenlijke slag”. Er is simultaan geslagen.
- **Ashi** : (足) “Voet” of “been”.

- **Ashi-kamae** : (足構え) “Voet houding”. De houding van je voeten.
- **Ashi-sabaki** : (足捌き) “Omgaan met de voeten”. Voetenwerk.
- **Ayumi-ashi** : (歩み足) “Lopende voet”. De normale wandelbeweging.

- **Bogu** : (防具) **Kendo** harnas. Zie ook **men**, **kote**, **do**, en **tare**.
- **Bokuto** : (木刀) “Houten zwaard”. In **kendo** wordt de **bokuto** louter voor **kata** oefeningen gebruikt Ook wel: **bokken** (木剣).
- **Bokuto waza** : (木刀技) Een serie vormen bedoeld om de fundamenteën van **kendo** te oefenen met **Bokuto**. Zij maken ook het verband tussen **shinai kendo** en de **katana** duidelijker.

- **Bushi** : (武士) “Militaire/Oorlogs heer”. Een samurai, of een krijger.
- **Bushido** : (武士道) “De weg van de samurai”. Een set morele, ethische en gedragsregels voor de samurai.
- **Chi no kamae** : (地の構え) De “**kamae van aarde**”. Zie **gedan no kamae**.

- **Chika-ma** : (近間) Een afstand (naar je tegenstander) die kleiner is dan **issoku itto no maai**.
- **Chisai** : (小さい) “Klein”.
- **Chisai waza** : (小さい技) “Kleine technieken”. Term voor kleine aanvallen.

- **Chudan no kamae** : (中段の構え) “Middenhoogte” **kamae**. **Chudan** staat bekend als de “**kamae van water**” wegens zijn flexibiliteit mbt offensieve en defensieve **waza**. **Chudan** is de fundamentele **kamae** in **kendo**.
- **Chudan hanmi no kamae** : (中段半身の構え) Een variant van **chudan no kamae** die in **Nihon kendo no kata** wordt gebruikt in **kodachi kata**. Zie ook **hanmi no kamae**.
- **Connectie** : Een mentale en fysieke band met de tegenstander. De mentale connectie suggereert dat men moet kunnen waarnemen hoe de tegenstander reageert op een gegeven situatie, zijn intenties alsmede zijn concentratievermogen, zijn **ki ken tai ichi** en zijn **zanshin**. De fysieke band stelt men in staat om te reageren op bewegingen, om de juiste afstand te houden, om de **kamae** aan te passen, enz... Een connectie stelt je in staat om de tegenstander mentaal en fysiek te spiegelen zodat er een balans blijft tot er een **suki** wordt gevonden of gecreëerd door één van beide strijders.

- **Daito** : (大刀) De lange **shinai** die in **nito no kamae** wordt gebruikt.
- **Dan** : (段) “Stap” of “niveau”. Geeft de behaalde graad in **kendo** aan.
- **Dan-i** : (段位) Dit verwijst naar de specifieke set **dan** graden in **kendo**, doorgaans geïnterpreteerd als “de zwarte band”. **Dan** graden lopen van de 1^e tot en met de 8^e.

- **Datotsu** : (打突) Een “slag” of “steek”.
- **Datotsu bu** : (打突部) Het gedeelte van de **shinai** waar slagen mee worden gemaakt; de **monouchi**.
- **Datotsu bui** : (打突部位) Het gedeelte van de **bogu** waarop geldige slagen gemaakt worden.

- **De** : (出) “Uit komen”, d.w.z. er wordt iets gestart of begonnen.
- **Debana waza** : (出ばな技) Aanvalstechnieken die worden benut wanneer een aanval wordt begonnen door de tegenstander.
- **Dood** : Een term die je wapen beschrijft wanneer zijn mogelijkheid voor offensieve of defensieve technieken volledig is uitgeschakeld. Dit is doorgaans het gevolg van verkeerde grip, slecht uitgevoerde technieken, of wanneer je slag effectief is gepareerd middels een defensieve **waza**. Je wapen valt ook dood wanneer je geen correcte **zanshin** vertoont.

- **Dode handen** : Vergelijkbaar met de **dood** van je wapen, maar in dit geval heeft het betrekking op je handen / armen die te dicht op elkander zijn geraakt tijdens of na een slag. De afstand tussen je voorarm en de **tsuka** die nodig is voor een juiste **kamae** is verloren en de polsen zijn recht.
- **Do** : (1) (道) “Do”, als in **kendo**: “de weg”, d.w.z. een “weg” van verlichting of van zelfverbetering. (2) (胴) “Do”, als in **bogu**: het buikpantser.
- **Do-chikawa** : (胴乳皮) Lederen lussen die de **do-himo** met de **do-kawa** verbinden.

- **Do-himo** : (胴紐) De koorden waarmee de **do** gebonden wordt.
- **Do-kawa** : (胴皮) Het onderste deel van de **do**, het doelwit.
- **Do-mune** : (胴胸) Het bovenste borstgedeelte van de **do**.

- **Dojo** : (道場) “Oefenhal”. De plaats waar men **kendo** oefent.
- **Enzan no metsuke** : (遠山の目付け) “Je ogen rusten op een verre berg”. Zie **metsuke**.
- **Fumi komi** : (踏み込み) De afgekorte, en meest gehoorde, term voor **fumi komi ashi** wat “uitvalspas” betekent. Men maakt een uitval middels een grote **okuri-ashi** stap. Dit is één van de uitzonderingen waarbij **kendoka** tijdelijk geen **suri-ashi** gebruiken, omdat de voorste voet kort het contact met de grond verliest. Dit voetenwerk is in **kendo** bekend als degeen die “het stampende geluid” maakt.

- **Gedan no kamae** : (下段の構え) De “lage niveau” **kamae**. **Gedan** staat bekend als de “**kamae van aarde**”. **Gedan** wordt beschouwd als een fysiek sterk defensieve **kamae**, maar men heeft een sterke en agressieve geest nodig om haar met succes te benutten.
- **Gedan hanmi no kamae** : (下段半身の構え) Een variatie op **gedan no kamae** die wordt gebruikt in de **kodachi kata**. Zie ook **hanmi no kamae**.
- **Geiko** : (稽古) Zie **keiko**.

- **Gi** : (着) De traditionele jas die in **kendo** wordt gedragen. Ook bekend als *kendo-gi* of *do-gi*.
- **Gyaku** : (逆) “Omgekeerd” of “tegengesteld”.
- **Ha** : (刃) Het geslepen gedeelte (blad) van een Japans zwaard.

- **Hakama** : (袴) De traditionele broek die in **kendo** wordt gedragen.
- **Hanmi** : (半身) “Half lichaam”.
- **Hanmi kamae** : (半身構え) “Half lichaam houding”. Verwijst naar je torso wanneer je een **hanmi kamae** aanneemt: ze draait op zo’n manier dat maar één helft aan de vijand wordt blootgesteld. Een **hanmi kamae** is een defensieve houding met als doel het aantal doelen voor de tegenstander te minimaliseren.

- **Hara** : (腹) De “ingewanden” of “onderbuik”. Bevindt zich zo’n drie vingerbreedtes onder de navel.
- **Harai** : (払) Van het werkwoord *harau*: “wegvegen”.
- **Harai waza** : (払技) “Wegvegende” waza. Een waza waarbij men de **shinai** van de tegenstander slaat om zijn **kamae** te breken en een **suki** te maken.

- **Hasaki** : (刃先) De “snijdende rand” van het zwaard.
- **Hasso no kamae** : (八相の構え) **Hasso** staat bekend als “*de kamae van hout*” of de “*houding van acht posities*” en is een variant van **jodan no kamae**.
- **Haya suburi** : (速素振り) “Snelle” of “vlugge” **suburi**. Wordt doorgaans beschreven als springende **suburi**. Deze oefening is onderdeel van de warming-up en helpt het uithoudingsvermogen te verbeteren.

- **Heijoshin** : (平常心) “Gewone/alledaagse geest”. Een algemene definitie hiervan is het houden van een kalme geest zoals je in het dagelijks leven hebt, zonder je te laten raken door wat er om je heen gebeurt. Je geestgesteldheid in normale situaties.
- **Hi no kamae** : (火の構え) The “kamae of fire”. See **Jodan no Kamae**.
- **Hidari** : (左) “Links” (richting).

- **Hidari-te** : (左手) “Linkshandig”.
- **Hiki-waza** : (ひき技) Technieken waarbij men een slag uitvoert terwijl men achterwaarts beweegt. Ook wel **hikibana waza**.
- **Hikibana waza** : (ひきばな技) Zie **hiki-Waza**.

- **Himo** : (紐) “Draad” of “koord”.
- **Hiraki** : (開き) Uit het werkwoord *hiraku*, “openen” of “ontvouwen”.
- **Hiraki-ashi** : (開き足) “Openende voet”. Het soort voetenwerk waarbij je een draaiende stap zijwaarts, naar links of rechts, maakt.

- **Hirauchi** : (平打ち) Slaan met de platte kant van de **shinai**.
- **Hodoku** : (解く) Het werkwoord voor “*los maken*”. Verwijst in dit document naar het verbreken van de **kamae** aan het einde van elke **kata**.
- **Ichidan suburi** : (一段素振り) “*Één-staps*” **suburi**.

- **In-yo** : (陰陽) De Japanse leeswijze van de kanji voor *yin-yang*.
- **Ire-zuki** : **Nayashi ire-zuki** (萎し入れ突き) is de volledige naam voor **shidachi**'s pareren en zijn tegenaanval in de derde **tachi kata**. Specifiek, **nayashi**, “*verwelken, lam zijn*”, **ire**, “*binnen laten*”, and **tsuki** (**zuki**) “*steek*”, is wanneer men terugvalt met de steek van de tegenstander, waarbij zij wordt afgeweerd en men direct de tegenaanval maakt met een stek.
- **Iri-mi** : (入り身) (lit.) “*Lichaam/persoon/blad binnen gaan*”, doorgaans vertaald als “*direct binnentreden*”. In **kendo** is dit een fundamentele geestesgesteldheid, intentie en beweging voor iemand die de **kodachi** benut. De actie van het geestelijke bedreigen en het fysieke betreden van je tegenstander's **maai** (om aan te vallen).

- **Issoku itto no maai** : (一足一刀の間合) “*De één-stap-één-zwaard afstand*”. De afstand waarop men een aanval in kan zetten (of kan ontwijken) door maar één stap te nemen. Dit is de fundamentele **maai** van **kendo**. Hoewel er schattingen zijn van de grootte van deze **maai** (deze wordt doorgaans beschreven als de afstand waarop de zwaarden elkaar bij de punt kruisen), zal elke persoon zijn eigen, unieke **issoku itto no maai** hebben, simpelweg omdat voor elke persoon de grootte van deze ene pas verschilt. Deze afstand wordt gevonden door regelmatig te oefenen en daarbij continu te richten op het aanvallen van de tegenstander vanaf een zo groot mogelijke afstand. De grootste afstand die je van je vijand af kan zijn, maar waar vandaan je nog steeds met één stap een effectieve slag kan maken, is jouw **issoku itto no maai**.
- **Ji-geiko** : (自稽古) Vrije oefening, *sparring*. Zie ook **keiko**.
- **Jin-bu** : (刃部) De “*bladrand*” van de **shinai**.

- **Jishu-geiko** : (自主稽古) “*Zelfstudie*”. Mogelijk beter vertaald als “*studie vanuit eigen motivatie*”. Het actieve leren door te observeren, door te lezen, door na te denken over de lessen, enz.
- **Jodan no kamae** : (上段の構え) De “*hoge niveau*” **kamae**, **jodan** is de “*kamae van vuur*”. **Jodan** is geestelijk een zeer agressieve houding, waardoor de termen **ten no kamae** en **hi no kamae** worden gebruikt om de vereiste geestesgesteldheid aan te duiden. Er wordt gesteld dat de spirituele component van deze **kamae** een grotere factor is in haar success, dan de fysieke gesteldheid van de **kendoka**.
- **Joge buri** : (上下振り) “*Omhoog-omlaag zwaai*”. Een basisoefening voor het zwaaien van de **shinai**, die de beginnende **kendoka** leert om grote bewegingen te maken over de middenlijn. Wordt vaak gebruikt bij de warming-up.

- **Kaeshi waza** : (返し技) “Ommeekeer / kentering” waza. Dit zijn technieken waarbij men aite’s **shinai** opvangt met een korte blokkade van de eigen **shinai**, waarna direct een tegenaanval wordt gemaakt.
- **Kakari geiko** : (掛稽古) “Aanvalsoefening”, een “geef alles” sparring methode. Deze drill wordt zeer veel ingezet bij **kendo**, omdat het zowel uithoudingsvermogen als doorzettingskracht kweekt. **Kendoka** doen hun best zo snel en zo lang mogelijk aan te vallen, zonder daarbij de juiste vorm en **zanshin** te verliezen. De **zanshin** is in dit geval meer geestelijk dan fysiek.
- **Kakari-te** : (掛手) “Aanvallende hand”. In **kendo** is **kakari-te** degeen die aanvalt en die slagen maakt tijdens de basisoefeningen.

- **Kamae** : (構え) “Houding” of “positie”. In de context van **kendo** heeft het aannemen van een **kamae** een vanzelfsprekende fysieke betekenis, maar het heeft ook geestelijke of spirituele implicaties. Een **kamae** betekent niet alleen dat je de **shinai** in een bepaalde houding vasthoudt, maar ook dat je een bepaalde geestelijke instelling moet aannemen. Een effectieve **kamae** kan alleen worden gemaakt met de juiste fysieke en geestelijke “houding”.
- **Kane** : (金) “Metaal”.
- **Kakegoe** : (掛け声) “Kreet” of “schreeuw” (om een actie aan te moedigen). Hoewel de term **kakegoe** meerdere betekenissen heeft, wordt zij in **kendo** vaak gebruikt als synoniem voor **kiai**.

- **Kane no kamae** : (金の構え) De “*kamae van metaal*”. Zie **wakigamae**.
- **Kata** : (形) Zie **Nihon kendo no kata**.
- **Katana** : (刀) “Zwaard”. Ook uitgesproken als **to**, als in **bokuto**.

- **Katate** : (片手) “Éénhandig”.
- **Katate waza** : (片手技) “Éénhandige” technieken.
- **Katsugi waza** : (担ぎ技) “Zwaard aan de schouder” techniek. Het doel van de beweging tot aan de schouder, is om eens **suki** te scheppen bij je tegenstander terwijl je zelf in een effectieve aanvalspositie blijft.

- **Katsu** : (喝) Het equivalent van een **kiai** kreet, gebruikt om jezelf spiritueel te wekken (vanuit zen oogpunt). Ook wel bekend als “*kwatz*”.
- **Keiko** : (稽古) “Oefening”, “training”, of “studie”. De term wordt door **kendoka** doorgaans gebruikt om het sparren met **bogu** aan te duiden. In grammaticale context, ook wel “**geiko**”.
- **Kendo** : (剣道) “De weg van het zwaard”.

- **Kendoka** : (剣道家) Een **kendo** leerling.
- **Kensen** : (剣先) De punt van de **shinai**.
- **Kera** : (けら) De gewatteerde achterkant van de handpalm van de **kote**.

- **Ki** : (気) “Geest”, “spirit”, of “energie”.
- **Ki ken tai no ichi** : (気剣体の一致) “Energie/geest”, “zwaard”, “lichaam” “(gedaan) als één geheel”. De simultane actie van de geest, het zwaard en het lichaam van een **kendoka**. Een fundamenteel principe in **kendo**, gerelateerd aan het correcte en het effectieve slaan.

- **Kiai** : (気合い) “Energie integratie”. Uitdrukking van je geesteskracht en je intenties door middel van de stem.
- **Kiarasoi** : (気争い) “Geest van gemeenschappelijke strijd”. Het overheersen van de tegenstander door een sterke geest, waarbij zijn verdediging wordt gebroken door fysiek naar voren te treden.
- **Kigurai** : (気位) “Nobele aanwezigheid, trots, waardigheid”.
- **Kihaku** : (気迫) “Geesteskracht”.
- **Kihon** : (基本) “Basis”, “fundamenteel”.
- **Kihon bokuto waza** : (基本木刀技) Zie **bokuto waza**.
- **Kikai** : (気海) “De zee van energie”.
- **Kiri kaeshi** : (切り返し) “Ommewendende slagen”. Een gecoördineerde oefening van **men**, **taiatari** en **sayu-men** met tegenstander. Dit is één van de belangrijkste drills in **kendo**, vaak gebruikt als openings- en sluitings-oefening tijdens de training met **bogu**.
- **Kiri-otoshi** : (切り落とし) “Snedes” “vallen” of “verliezen”. Een **waza** die gebruikt kan worden wanneer twee slagen in een mogelijke **ai-uchi** plaats vinden. De ene slag duwt de ander, louter door het rechtdoor slaan, aan de kant en raakt de tegenstander.
- **Ko-Dare** : (小垂) De kleinere, binnenste flappen van de **tare**.
- **Kobushi** : (拳) “Vuist”.
- **Kodachi** : (小太刀) Het korte zwaard in de **Nihon kendo no kata**.
- **Kohai** : (後輩) Een “junior”. Een relatief begrip die verwijst naar de onderlinge **kendo** ervaring en niet naar elkander’s leeftijd.
- **Kokoro** : (心) “Spirit” of “geest”. Ook wel “*shi*”.
- **Kokoro no kamae** : (心の構え) Een “spirituele” of “mentale houding”. Dit verwijst naar een geestesgesteldheid of een houding.
- **Koshiita** : (腰板) “Rug plaat”. De stijve, trapezoïde plaat in het rug gedeelte van de **hakama**.
- **Kote** : (小手) Het “onderarm” doelwit. Tevens de beschermende handschoen die tijdens het **kendo** wordt gedragen.
- **Kote-gashira** : (小手頭) Het vinger gedeelte van de **kote**.
- **Kuraizume** : (位詰め) Het moment grijpen met superieure houding en spirit. In de **kata** verwijst dit naar het binnentreden van je tegenstander’s maai met het gevoel niet te stoppen te zijn.
- **Kyu** : (級) “rang”, “klasse”. In **kendo** zijn de **kyu**-graden een secundair rangensysteem voor beginners, d.w.z. iedereen die nog geen **dan** graad heeft behaald. **Kyu** graden beginnen doorgaans op de 6^e en tellen op tot de 1^e, hoewel jonge **kendoka** in sommige landen op de 10^e **kyu** kunnen beginnen.

- **Ma** : (間) “Ruimte”. Term die wordt gebruikt wanneer men het heeft over afstand of onderlinge ruimte.
- **Maai** : (間合) “Ruimtelijke integratie”. Wordt in **kendo** vaak uitgelegd als “afstand”, maar een werkelijke **maai** neemt meer in beschouwing dan de simpele, fysieke afstand. De snelheid van beide strijders, reactie tijden, kracht, fysieke afstand en **kamae** zijn allen factoren die mee tellen in **maai**.
- **Mae** : (前) “Voorkant” of “voorwaarts” (richting).
- **Men** : (面) Helm, doelwit op het hoofd.
- **Men-buton** : (面ぶとん) Het stoffen gedeelte van de **men** die het hoofd bedekt en beschermt.
- **Men-chikawa** : (面乳皮) De kleine stukjes leer waarmee de **men-himo** (doorgaans) aan de **men** worden bevestigd. Er zijn twee soorten **men-chikawa**, afhankelijk van de stijl waarmee de **men** wordt gedragen, te weten *kanto* of *kansai* stijl.
- **Men-dare** : (面垂) De grote flappen **men-button** die over de schouders hangen.
- **Men-gane** : (面金) Het metalen rooster van de **men**, die het gezicht bedekt.
- **Men-himo** : (面紐) De koorden waarmee de **men** wordt gebonden. .
- **Men-tate-gane** : (面縦金) De verticale stang van de **men-gane**.
- **Men-yoko-gane** : (面横金) De horizontale stangen van de **men-gane**.
- **Metsuke** : (目付け) “Observatiepunt”. De volledige term is “*enzan no metsuke*” of “*je ogen vestigen op een verre berg*”. In kendo verwijst deze term naar “waar je naar moet kijken” terwijl je een tegenstander bevecht. In wezen beschouw je jouw vijand als een grote berg, met zijn ogen als de top. Richt je je alleen op de top, dan mis je de rest van de berg. Als je in plaats daarvan kijkt in de richting van de top, dan wordt de hele berg zichtbaar.
- **Migi** : (右) “Rechts” (richting).
- **Migi-te** : (右手) “Rechtshandig”.
- **Mitsu no sen** : (三つの先) “De drie sen.” Dit verwijst naar de drie mogelijkheden om het initiatief te nemen. Bij de eerste, *sen sen no sen*, heb je voorkennis over de intenties van je tegenstander en gebruik je deze kennis om hem uit te lokken om zo zijn aanval te gebruiken voor jouw doelen. De tweede, *sen no sen*, verwijst naar het aanvallen juist op het moment dat jouw tegenstander aan gaat vallen. Bij de derde, *go no sen*, voer je een tegenaanval uit wanneer je tegenstander zijn aanval heeft voltooid. De aanval van je tegenstander is mislukt, maar ditmaal zonder voorkennis van zijn intenties.

- **Mizu no kamae** : (水の構え) De “*kamae van water*”. Zie **chudan no kamae**.
- **Moku no kamae** : (木の構え) De “*kamae van hout*”. Zie **hasso no kamae**.
- **Monouchi** : (物打) “*Slaand gedeelte*”. Het bovenste kwart van een **shinai**, gemeten vanaf de **kensen**. Zie ook **datotsu bu**. All Japan Kendo Federation: [2], “*het gedeelte van het blad van een zwaard dat het beste snijdt, ongeveer 10cm vanaf de punt*”.

- **Morote** : (諸手) “*Tweehandig*”.
- **Motodachi** : (元立ち) Moto, “*bron/oorzaak*”, tachi, “*staand*”. **Motodachi** is degeen die openingen maakt en aanbiedt, zodat **kakarite** een **waza** kan oefenen.
- **Motodachi geiko** : (元立ち稽古) Ook wel als **uchi komi geiko** aangeduid. Kendoka slaan doelwitten zoals aangeboden door de tegenstander.

- **Mu** : (無) In het Japans duidt deze prefix op een negatie, bijv “*geen*”.
- **Mudra** : De **mudra** (Sanskriet: मुद्र, “*gebaar*”) zijn houdingen van de handen die verscheidene Boeddhistische concepten en betekenissen symboliseren. Er zijn verschillende houdingen, maar in **kendo** gebruiken wij er maar één: de **Zenjo-In**, **mudra** van meditatie, die wordt gebruikt in **mokuso** voor en na de les.
- **Mugamae** : (無構え) “*Geen kamae*” of de “*lege kamae*”. Deze houding drukt een geestelijke superioriteit uit wanneer een nadrukkelijk fysieke **kamae** onnodig is; men is in staat om louter met de geesteskracht de vijand te weerstaan.

- **Mune** : (1) (棟) De (botte) bovenzijde van een Japans zwaard, ook wel de “*mine*” genoemd. (2) (胸) “*Borst*”. Het bovenste borstgedeelte van de “*Do*”; *Do-Mune*.
- **Mune-chikawa** : (胸乳皮) Lederen lussen die de **do-himo** aan de **do-mune** bevestigen.
- **Mushin** : (無心) “*Geen geest*”. Simpel gezegd is **mushin** het handelen op natuurlijke reflexen, zonder te denken over wat te doen en wat de uitwerkingen van een actie kunnen zijn.

- **Nakayui** : (中結) Het lederen touwtje rondom de **shinai**, op 1/4 lengte vanaf de punt.
- **Naname buri** : (斜め振り) “*Diagonale zwaai*”. Vergelijkbaar met **joge buri**, maar onder een hoek van 30° tot 45°. Wordt ook gebruikt tijdens de warming up.
- **Nayashi** : (萎し) Van het werkwoord *naeru*: verwelken, hangen, lam zijn.

- **Nidan suburi** : (二段素振り) “*Twee-staps suburi*”.
- **Nidan waza** : (二段技) “*Twee-staps waza*”.
- **Nihon kendo no kata** : (日本剣道の形) “*De Japanse kendo vormen*”. Een set formele bewegingen en technieken die de basis van het moderne **kendo** vormen. Doorgaans simpelweg aangeduid als **kata**.

- **Nito** : (二刀) De gebruikelijke afkorting voor **nito kamae**.
- **Nito kamae** : (二刀構え) “Twee zwaarden” **kamae**. In **kendo** gebruikt men hier twee **shinai**: de **daito** (langzwaard) en de **shoto** (kortzwaard).
- **Nuki** : (抜き) Van het werkwoord *nukeru*: “ontsnappen”.

- **Nuki waza** : (抜き技) **Waza** waarbij je tegelijkertijd een slag ontwijkt en zelf een tegenaanval maakt.
- **O-dare** : (大垂) De grote, buitenste flappen van de **tare**.
- **Obi** : (帯) “Riem/band”. De **obi** is een band die (optioneel) gedragen wordt bij de **hakama** en **gi**. Traditioneel is de **obi** de band waarin het zwaard van de **samurai** werd gestoken.

- **Oji waza** : (応じ技) Tegenaanvals-**waza**, technieken die gebruikt worden als reactie op je tegenstander’s acties.
- **Okuri-ashi** : (送り足) Van het werkwoord *okuru*, “uitzenden”. Het standaard voetenwerk in **kendo** waarbij men middels **suri-ashi** passen maakt in het ritme “rechts-links”.
- **Omote** : (表) “Voorzijde” of “zichtbare zijde”. In **kendo** verwijst dit naar de linker zijde van de **shinai**, gezien vanuit degen die haar vasthoudt.

- **Orishiki do** : (折り敷き胴) “Knielende do”. Dit is een **do**-slag die wordt uitgevoerd door te knielen, in plaats van met een gewone **fumi komi** stap. Deze techniek wordt (schijnbaar) niet meer in het moderne **kendo** benut en wordt alleen nog gezien in de **Nihon kendo no kata**.
- **Rei** : (礼) (1) “Buiging”. (2) Een term die verwijst naar etiquette in het algemeen, te zeggen **reigi** en **reiho**.
- **Reigi** : (礼儀) “Buiging/dank regel/ceremonie”. **Reigi** verwijst naar de redenen achter **rei**, te zeggen het “wie, wat, waarom, hoe en wanneer” van het uitvoeren van **reiho**.

- **Reiho** : (礼法) “Buiging/dank wet/principe”. Het systeem van etiquette en formaliteiten.
- **Renzoku** : (連続) “Onafgebroken, herhalend”.
- **Riai** : (理合い) “De principes van/achter”. De condities waar onder een bepaalde actie rationeel en nuttig is.

- **Ritsu rei** : (立礼) “Staande buiging”.
- **Sage-to** : (下げ刀) “Hangend zwaard”. De ontspannen, staande positie waarin de **shinai** aan je zijde hangt.
- **Sakigawa** : (先革) De lederen dop aan het uiteinde van de **shinai**.

- **Sakigomu** : (先ゴム) Rubberen dop aan de binnenzijde van het uiteinde van de **shinai**.
- **Samurai** : (侍) Zie **bushi**.
- **Sandan Suburi** : (三段素振り) “Drie-staps” **suburi**.

- **San satsu ho** : (三冊法) De drie wetten voor het verslaan van een tegenstander; dood zijn zwaard, dood zijn geest, dood zijn technieken.
- **Sayu-men** : (左右面) Slag onder een hoek, naar het linker of rechter bovengedeelte van de **men**.
- **Seigan no kamae** : (正眼の構え) (let.) “*Correcte oog*” **kamae**, vaak vertaald als “*richten op de ogen*”. Een variant van **chudan no kamae** die doorgaans wordt ingezet als antwoord op **jodan no kamae**, omdat zij een betere bescherming van de kote biedt. Zij biedt ook betere mogelijkheden voor **oji waza** tegen technieken vanuit **jodan**.
- **Seiza** : (正座) “*Correct zitten*” (houding). De Japanse, formele zithouding.
- **Seme** : (攻め) (zelfst.nw.) Een “*aanval*” of “*offensief*”. Van het werkwoord *semeru*, dat “*aanvallen*” betekent. **Seme** wordt vaak geïnterpreteerd als “*druk*”, wat niet verwijst naar fysieke kracht maar naar een geestelijke of mentale druk. Indien een **kendoka** zijn tegenstander geestelijk kan beïnvloeden, dan kan hij **suki** scheppen en aldus een mogelijkheid om toe te slaan. Effectieve **seme** komt voort uit je spirit, je vorm, je postuur, je **kamae** en is een product van jarenlang plichtsgetrouw trainen.
- **Seme-komu** : (攻め込む) “*Drukkende stap*”. De voorwaartse stap die door **shidachi** wordt genomen tijdens de tweede **kodachi kata**, die **uchidachi** dwingt om **wakigamae** aan te nemen.
- **Senpai** : (先輩) “*Senior/oudere leerling*”. Een relatieve term die verwijst naar de opgedane ervaring in kendo en niet persé naar leeftijd.
- **Sen** : (先) Afkorting van het woord “*sente*”, “*eerste beweging, initiatief*”.
- **Sensei** : (先生) “*Leraar*”.
- **Shiai** : (試合) Een **kendo** wedstrijd waarbij men punten verdient.
- **Shidachi** : (仕太刀) “*Het handelende zwaard*” of “*het dienende zwaard*”. De **shidachi** vervult de rol van “*student*” in de **kata**.
- **Shikai** : (四戒) “*Vier ziektes*” : De vier ziektes, of waarschuwingen, in **kendo** zijn *ku* (恐怖) *angst*, *gi* (疑) *twijfel*, *kyu* (驚) *verrassing*, en *waku* (惑) *verwarring*.
- **Shikake waza** : (しかけ技) Technieken die een aanval openen.
- **Shin** : (心) “*Geest*”, “*hart*”, of “*spirit*”.
- **Shin-gyo-so** : (真行草) De drie gevoelens die **shidachi** in **kodachi kata** belichaamt: *Shin* (“*waarheid*”), *gyo* (“*stroom*”) en *so* (“*gras*”). Deze corresponderen met het idee van drie fasen of transities, bijv. formeel, semi-formeel en informeel. Of en ander voorbeeld, volgens Inoue [8]: ware vorm, tussenvorm en de essentie van de vorm. Deze gevoelens zijn ook verbonden met **shu-ha-ri**.
- **Shinai** : (竹刀) Bamboe oefenzwaard.
- **Shinogi** : (鎧) De geul langs de zijkant van een blad, dat over de volledige lengte loopt.
- **Shinogi o kezuru** : (鎧を削る) “*Scheren van de shinogi*”. Gezien in de vierde **tachi kata**, in de **ai-uchi**. Beiden vechten om het midden om een **suki** te voorkomen. Dit is de essentie van **tsubazeriai**.

- **Shisei** : (姿勢) “Positie” of “houding”. Hoewel deze term de zelfde vertaling heeft als het woord **kamae**, betekenen zij twee verschillende dingen. **Shisei** verwijst louter naar de fysieke eigenschappen van een houding, terwijl **kamae** ook een spiritueel onderdeel heeft. Voorbeelden van **shisei** in kendo zijn *tai-to shisei* en *sage-to shisei*, ook wel afgekort als *tai-to* en *sage-to*.
- **Shishin** : (止心) “Gestopte geest”. De situatie wanneer je geest “op slot raakt” omdat je heel hard op iets specifiek let, waardoor je niet meer vrij kan handelen. Je richt je bijvoorbeeld volledig op het wapen van je tegenstander, of je peinst hoe je een opening kan maken, of denkt louter aan hoe je jezelf moet verdedigen, het niet geraakt willen worden, enz. **Shishin** wordt vaak geassocieerd met de **shikai**.
- **Shizentai** : (自然体) Het “natuurlijke lichaam”. In deze houding staat de **kendoka** met een natuurlijk (netjes) postuur, d.w.z. rechtop met een gestrekte rug, schouders naar achteren, armen hangend langs de zijde, voeten op schouderwijdte en de buik enigszins gespannen middels het kantelen van de heupen. *Migi* en *hidari shizentai* ontstaan wanneer resp. de rechter of de linker voet voorwaarts wordt geplaatst, met de tegenoverstaande schouder iets naar achteren.
- **Shomen** : (正面) (1) Het midden, of de voorkant van de **men**. (2) De symbolische voorkant van de **dojo**.
- **Shoshin** : (初心) “Beginners geest”. In **kendo** wordt men er vaak aan herinnerd om de geest van een beginner te houden. Dit verwijst naar het idee dat men, net als een beginneling, altijd open moet staan om nieuwe dingen te leren, om fouten te ontdekken in de eigen vaardigheden en bovenal om te trainen met alle kracht en inzet die men kan geven. Het is een bekende valkuil om, na het opdoen van enige ervaring, te denken dat men iets kan doen zonder er mogelijk iets aan te verbeteren. Het is ook gewoon om de geestdrift te verliezen, wanneer iets nieuws zijn glans verliest. Behoud je **shoshin** en train naar dienovereenkomstig.
- **Shoto** : (小刀) De korte **shinai** die in **nito kamae** wordt gebruikt.
- **Shu-ha-ri** : (守破離) ‘*Shu*’, let. “beschermen, gehoorzamen”, ‘*Ha*’, let. “ontkoppelen, afwijken”, en ‘*Ri*’, let. “verlaten, scheiden”. Kort gezegd beschrijft **shu-ha-ri** de verschillende fasen van de leergang in een (vecht)kunst. Men begint door het volgen van de methodes en de idealen van de leraar (*shu*), waarna men langzaam de eigen ideeën inlijft (*ha*). In de derde fase (*ri*) wordt de kunst als een tweede natuur voor de leerling en kan de leerling de lesmethoden achter zich laten. De **Nihon kendo no kata** belichamen **shu-ha-ri** in **tachi kata** 1, 2 en 3 en in **kodachi kata** 1, 2 en 3. Zie ook Jeffrey Lewis Dann. “*Kendo in Japanese Martial Culture: Swordsmanship as Self-Cultivation*”. PhD thesis. University of Washington, 1978 [4] en Inoue [8].
- **Suburi** : (素振り) “Elementaire zwaai”. Dit is een fundamentele oefening in **kendo**. Door de jaren heen zal een **kendoka** met gemak tien- of honderdduizenden van deze oefenslagen maken, om zo zijn techniek te verbeteren door herhaling.

- **Suki** : (隙) “Interval, gat, kans/mogelijkheid”. Deze term verwijst naar een opening in de verdediging, zowel in die van jezelf als die van je tegenstander. Het verwijst ook naar gaten in het handelen of in de gedachten, bijv. door twijfel of afleiding.
- **Suriage waza** : (すり上げ技) Een “Stijgende duik” waza. Deze technieken ketsen de aanval van de tegenstander af door je eigen wapen langs die van hem te laten glijden, terwijl je zwaard een “halve maan” beweging maakt. Deze “stijgende, of rijzende duik” beweging moet niet worden verward met het slaan of duwen van het wapen van de tegenstander omdat het hier een controlerende afbuiging betreft.
- **Suri-ashi** : (すり足) (let.) “Glijdende voet”. Ongeacht welk voetenwerk hij gebruikt zal een **kendoka** bijna altijd zijn voeten laten glijden terwijl hij stapt. Er zijn uitzondering, maar de basis van **kendo** ligt in glijdend voeten-werk. De term wordt vaak gebruikt om te verwijzen naar **okuri-ashi**, maar er is een onderscheid.
- **Suri-komi** : (すり込み) (let.) “Schuivende stap”. Deze waza wordt in de derde **kodachi kata** benut. De **shidachi** glijdt zijn blad langs die van **uchidachi**, hem aldus beheersend, terwijl hij **uchidachi**'s maai betreedt.
- **Suri-nagashi** : (すり流し) (let.) “Glijden en afgieten/afdrijven”. De **nagashi** beweging wordt vaak verklaard als het gieten van water: **shidachi** ontvangt **uchidachi**'s **do** slag met de linker **shinogi** en leidt deze door zijn **kodachi** langs diens **tachi** te laten glijden. Deze waza wordt in de derde **kodachi kata** benut.
- **Suri-otoshi** : (すり落とし) (let.) “Vallende schuiver”. Deze waza wordt in de derde **kodachi kata** gebruikt. **Shidachi** glijdt zijn blad naar beneden en links langs de lengte van **uchidachi**'s zwaard, waardoor deze weg wordt geveegd.
- **Sutemi** : (捨て身) (let.) “Opofferen/verlaten van persoon/lichaam/zelf”, vaak vertaald als het “achterlaten van het lichaam”. Doorgaans geïnterpreteerd als “alles of niets”, vaak toegepast op de “laatste slag” van een **samurai**. Dat wil zeggen dat de vijand wordt aangevallen met het gevoel van “alles of niets”: je doodt de tegenstander, of wordt al doende zelf gedood.
- **Tachi** : (太刀) Het langzwaard dat in de **Nihon kendo no kata** wordt gebruikt.
- **Tai** : (体) “Lichaam”.
- **Taiatari** : (体当り) “Lichaam stoot”, “rammende aanval”, of “zelfmoord aanval”. Een techniek die door **kendoka** wordt gebruikt om een **suki** te scheppen door snel dicht bij de tegenstander te komen en zijn balans te verstoren middels een duw. Het is cruciaal om het onderscheid tussen **taiatari** en een gewone duw of zet te begrijpen. Definitie van Andrew N. Nelson. “The Nelson Compact Japanese-English Character Dictionary”. Abridged by John H. Haig, Charles E. Tuttle Company, 1999 [10] en Jim Breen's “Online Japanese Dictionary” [9].
- **Tai-to** : (帯刀) “Zwaard in obi”, de positie waaruit men het zwaard kan trekken. In **kendo** bevindt de **shinai** zich onder een hoek van 45°, aan de heup, klaar om “getrokken” worden.

- **Taiso** : (体操) “Gymnastiek”, een warming-up.
- **Tare** : (垂) Bescherming van de middel en heupen.
- **Tare-himo** : (垂紐) De dunne banden, of linten van de **tare**.

- **Tare-obi** : (垂帯) Het gedeelte van de **tare** dat om de middel gaat.
- **Te-no-uchikawa** : (手の内皮) De handpalmen van de **kote**.
- **Ten** : (天) “Lucht”, “hemel” of “punt”.

- **Ten no kamae** : (天の構え) De “*kamae van de hemel*”. **Jodan no kamae**.
- **Tenugui** : (手拭い) “*Handdoek*”. Doek, onder de **men** gedragen.
- **Te-no-uchi** : (手の内) “*Handpalm, vaardigheid*”. **Te-no-uchi**, vaak verklaard als “het uitwringen van een handdoek”, is hoe een **kendoka** zijn **shinai** vastgrijpt op het moment waarop een slag raakt. Correcte **te-no-uchi** stelt je in staat om een sterke en gebalanceerde slag te maken terwijl je de controle over de **shinai** behoudt. Zonder **te-no-uchi** zal de kracht van de slag (1) de **shinai** onbeheersd laten bewegen wat leidt tot een slechte en ineffectieve slag, of (2) niet effectief op de vijand gericht zijn. Daar naast zal de slag de tegenstander ook sterk bezeren, wat vermeden dient te worden.

- **To** : (刀) “*Zwaard*”. Een Japans zwaard, **katana**.
- **Tobi komi waza** : (飛び込み技) “*Binnenvallen*” of “*inspringen*”. **Waza** waarbij men met sterke geestdrift de aanvalt op het moment dat jouw tegenstander’s geest stukt.
- **To-ma** : (遠間) Een afstand (tot je tegenstander) die langer is dan **issoku itto no maai**.

- **Tsuba** : (鐔) Duimbescherming op de **shinai** en **bokuto**.
- **Tsuba-dome** : (鐔止め) Rubberen ring die de **tsuba** op zijn plaats houdt.
- **Tsubazeriai** : (鐔迫り合い) “*Gekruiste zwaarden*” (Nelson [10]). De positie waarbij twee **kendoka** dicht opeen staan, **tsuba** tegen **tsuba**.

- **Tsugi-ashi** : (突き足) “*Stuwende voet*”. Een stijl voetenwerk waarbij de **kendoka** eerst beide voeten naast elkaar brengt alvorens de **okuri-ashi** stap te maken. Deze beweging bouwt momentum op en helpt bij het overbruggen van grote afstanden.
- **Tsuka** : (柄) Het handvat van de **shinai**.
- **Tsuka-gashira** : (柄頭) Het uiteinde van de **tsuka**.

- **Tsuka-gawa** : (柄革) Lederen bedekking van de **tsuka**.
- **Tsuka-himo** : (柄紐) Lederen lussen aan de bovenkant van de **tsuka**, waar aan de **tsuru** wordt geankerd.
- **Tsuki** : (突き) “*Steek*”.

- **Tsuki-dare** : (突き垂) Bescherming van de keel.
- **Tsuru** : (弦) Pees, of koord langs de bovenzijde van de **shinai**.
- **Tsutsu-bu** : (筒部) De voorarm van de **kote**, doelwit voor een **kote-slag**.

- **Uchidachi** : (打太刀) “*Het slaande zwaard*” of “*het presenterende zwaard*”.
Uchidachi neemt in de **kata** de rol van “leraar” aan.
- **Uchi komi** : (打ち込み) Aanvalsoefeningen met **fumi komi**.
- **Uchi-otoshi waza** : (打ち落とし技) (let.) “*Vallend*” of “*Verliezende slag*”.
Technieken waarbij de **shinai** van de tegenstander neerwaarts wordt geslagen tijdens zijn aanval.

- **Uke-nagashi** : (受け流し) (let.) “*Ontvangen en afgieten/afdrijven*”. De **nagashi** beweging wordt verklaard als het gieten van water: **uchidachi**’s aanval wordt met de **kodachi** opgevangen en weg geleid met behulp van de **shinogi** en **hiraki-ashi**. Deze **waza** wordt gebruikt in de eerste en tweede **kodachi kata**.
- **Ura** : (裏) “*Achterkant*” of “*onzichtbare zijde*”. In **kendo** verwijst dit naar de rechter kant van de **shinai**, gezien vanuit degen die haar vasthoudt.
- **Ushiro** : (後) “*Achterwaarts*”.

- **Wakigamae** : (脇構え) “*Zij houding*”. De “**kamae** van metaal”, een variant van **gedan no kamae**.
- **Waza** : (技) “*Techniek(en)*”.
- **Yin-Yang** : Een idee uit het Chinese Taoïsme die om gaat met tegenstellingen en dualiteit, waar de een niet kan bestaan zonder de ander. **In-Yo**.

- **Yoko-men** : (横面) “*Zijwaartse*” **men**. Een **katate** slag op de rechter of linker zijde de van de **men**.
- **Yokote** : (横手) Het gedeelte van een Japans zwaard waar de geronde punt ophoudt en het blad begint.
- **Yokote-kosa** : (横手交差) “*Kruising van de yokote*”. De afstand waarop twee **kendoka** uit elkaar gaan tijdens de formaliteiten in **kendo no kata**.

- **Yuko datotsu** : (有効打突) “*Effectieve slag*”.
- **Za rei** : (座礼) “*Zittende*” **rei**, vanuit **seiza** positie.
- **Zanshin** : (残心) “*Resterende geest*”. In de context van **kendo** wordt dit simpel gezegd geïnterpreteerd als het behouden van de mentale en fysieke alertheid bij elke ondernomen actie.

- **Zazen** : (座禅) “*Zittende zen*”. Zen meditatie die zittend wordt uigevoerd.
- **Zekken** : (ゼッケン) Naamlabell op de **tare**, ook wel “**nafuda**”.
- **Zenjo-in** : (禅定印) “*Zen meditatie hand houding*”. Zie **mudra**.

Bibliografie

- [1] Kim Ahlström.
Denshi Jisho, Online Japanese dictionary.
jisho.org.
- [2] All Japan Kendo Federation.
Nippon Kendo Kata Manual.
All Japan Kendo Federation, 2002.
- [3] Paul Budden.
Looking at a Far Mountain: A Study of Kendo Kata.
Tuttle Publishing, 2000.
- [4] Jeffrey Lewis Dann.
“Kendo in Japanese Martial Culture: Swordsmanship as Self-Cultivation”.
PhD thesis. University of Washington, 1978.
- [5] John Donohue.
The Overlook Martial Arts Reader, vol 2.
The Overlook Press, Peter Mayer Publishers, Inc., 2004.
- [6] Kensei Hiwaki.
A Breakthrough in the Dilemma of War or Peace, The Teachings of Kendo.
B.K.A. News, #24, 2000.
Gearchiveerd op <http://kendo.org.uk>.
- [7] John Howell.
Kendo Kata and it's Relationship with Humanity and Buddhism. British Kendo Association.
<http://kendo.org.uk>. 2010.
- [8] Yoshihiko Inoue.
Kendo Kata: Essence and Application.
Vertaald door Alex Bennett.
Kendo World Productions, 2003.
- [9] Jim Breen's Online Japanese Dictionary.
<http://www.csse.monash.edu.au/~jwb/cgi-bin/wwwjdic.cgi?1C>.
- [10] Andrew N. Nelson.
The Nelson Compact Japanese-English Character Dictionary.
Abridged by John H. Haig.
Charles E. Tuttle Company, 1999.
- [11] Tsuneo Nishioka.
Uchidachi and Shidachi.
Uit het boek 'Sword and Spirit'.
Koryu Books, 1999.

- [12] S.D. Quinlan.
Defeating Jodan.
Artikel op http://www.kingstonkendo.org/kendo_info.html.
2011.
- [13] Noboru Shigeoka.
Detailed Explanation of Japanese Kendo Kata (詳解日本剣道形).
1e editie.
Ski Journal Limited, 1977.
- [14] Jinichi Tokeshi.
Kendo: Elements, Rules, and Philosophy.
University of Hawai'i Press, 2003.
- [15] Yamazato Productions.
All Japan Kendo Federation Nihon Kendo Kata.
DVD.
<http://www.yamazato-videos.com>.