



FITNESS 09. 08. 2017

Zažijte dobu japonských samurajů. Bojové umění kendo vás naučí bojovat s mečem

Můžeme říci, že kořeny bojového umění kendo sahají až do doby japonských samurajů, kteří působili především ve 12. století. Právě mistrovský boj s...

Každý japonský samuraj musel ovládat umění boje s mečem. Tradiční japonské bojové umění kendo se správnému zacházení s mečem věnuje a navazuje na samurajskou tradici. Vzniklo během konce 19. století ze starých škol bojových umění a dnes patří mezi nejznámější a nejrozšířenější umění tohoto typu. Kendo má propracovaný tréninkový systém, stejně jako i systém zápasů. I přes svou exotičnost je vyučováno i u nás v České republice a zájemci mohou navštěvovat kurzy a turnaje, pořádané Českou federací Kendo.

Kořeny kendo sahají až do doby samurajů

Můžeme říci, že kořeny bojového umění kendo [sahají až do doby japonských samurajů](#), kteří působili především ve 12. století. Právě **mistrovský boj s mečem** byl jejich neodmyslitelnou součástí. Meč byl prostředkem k ochraně, ale také ctností a privilegiem. Boj s mečem se označuje jako **kendžucu**. I dnes působí několik škol, jejichž výuka boje s mečem se diametrálně liší.

Kendo je syntézou několika starých škol. Asi do 18. století se umění boje s mečem učilo veskrze ve formě **kata**, tj. **bezkontaktního boje**. Kvůli snaze o zdokonalení umění a zlepšení efektivnosti se začalo trénovat i s protivníkem, kdy opravdový meč nahradil **meč bambusový**. Bojovníci byli chráněni výstrojí. Ta se postupně vylepšovala a přibližně od poloviny 19. se její podoba ustálila.

Na konci 19. století nastal výrazný úpadek a ztráta zájmu o stará bojová učení. Došlo tak ke sjednocení jednotlivých škol a v letech 1910 až 1912 se vytvořilo jedno standardizované **bojové umění kendo**, které začalo být velmi populární nejprve v Japonsku a později po celém světě. Toto **umění má své příznivce i v České republice**, kde se vyučuje od poloviny 80. let.

Jak se kendo trénuje?

Trénink se skládá ze dvou výcvikových metod, které se navzájem propojují a dohromady tvoří ucelený tréninkový systém. Jde o **metodu kata a sparingovou kontaktní metodou šinaj kendo**.

- **Kendo kata** – je cvičení předem naučených **bojových sestav**. Celý trénink probíhá podle daného scénáře, oba bojovníci jsou vzájemně zkoordinováni a předvádí různé údery a pohyby s mečem. Kendo kata se cvičí bez použití chráničů buď s reálnými meči, nebo s meči dřevěnými.
- **Šinaj kendo** – jedná se o kontaktní část tréninku bojového umění. Skládá se z různých aktivit, během kterých se používá **šinaj, bambusový meč**. Cvičí se ve speciální výstroji, která chrání celé tělo i hlavu. Součástí tréninku šinaj kendo je i bezkontaktní nacvičování jednotlivých pohybů s mečem. Kontaktní část pak tvoří různá cvičení útokových či obranných technik se soupeřem, ale také volné cvičné zápasy či turnaje.

Kendo je bojové umění, které dbá na etiku zápasu

Divácky oblíbené jsou souboje kendo, během kterých se dva soupeři utkají v boji. Zápas se označuje jako **šiai** a probíhá ve čtvercem ohraničeném zápasišti. Hlavním cílem útočníka je zasáhnout svého soupeře **seknutím či bodnutím** a získat bod, tzv. **ippon**. Vítězem zápasů se stává bojovník, který jako první získá 2 ippony.

Zápas začíná a končí pozdravem rei, kterým bojovníci vyjadřují vzájemnou úctu a respekt. **Dodržování etikety a pravidel** s apelem na tradici je obzvlášť důležité. O kontrolu dodržování pravidel se starají během zápasu celkem 3 rozhodčí, a to jeden hlavní (**šúšin**) a dva pomocní (**fukušinové**). Jejich úkolem je sledování průběhu a udělování bodů i napomenutí.

Udělování ipponů má svá jasně daná pravidla. Zásah protivníka se počítá jen v případě, byl-li proveden správně a na schválené místo. Bojovník může svého soupeře zasáhnout **seknutím do hlavy, předloktí či trupu**. Může také **bodnout** do oblasti hrudníku či hrdla. Aby byl bod udělen, musí být dodrženy poměrně přísné podmínky správného zásahu. Bodnutí či seknutí musí být útočníkem provedeno s dostatečnou silou, při správném postoji, ve stavu ostražitosti i s použitím poslední třetiny meče. Jen tak se ippon uznává jako platný.

Během zápasu i šinaj kendo tréninku používají bojovníci **speciální ústroj**, která je má ochránit před možnými zraněními. Výstroj jako celek se nazývá **bógu** a skládá se z přilby, chrániče boků, chrániče trupu a rukavic. Bojovníci jsou oděni do širokých kalhot a keiko-gi Kabátu. **Útočnou zbraní je bambusový meč šinaj**. Ten je vyroben ze čtyř lamel, které jsou spojeny koženými díly.

Iaidó se specializuje na podobné bojové umění

Vedle již zmíněného bojového umění kendo existuje i disciplína **iaidó**, která se zaměřuje na jinou část umění boje s mečem. V iaidó je způsob používání meče založen na skutečnosti, že již při jeho tasení lze blokovat, odrážet či rovnou eliminovat protivníka. Vzniklo v 15. století jako reakce na potřebu zdokonalení techniky a umožnění **rychlého překvapivého útoku**. Na rozdíl od kendo se toto umění trénuje především ve formě kata, které se skládá se čtyř prvků – vytažení meče,

provedení seku, odstranění krve z čepele a uložení meče zpět. **Iaidó se vyučuje i v rámci České federace Kendo.**

Česká federace Kendo

[Pokud vás japonské bojové umění zaujalo](#) a chcete se o něm dozvědět více informací, obraťte se na **Českou federaci Kendo**. Ta sdružuje celou řadu klubů, které se zabývají japonskými bojovými uměními iaidó, džodó a naginatadó. Federace byla založena již v roce 1998 a stále se jedná o jedinou organizaci u nás, zastupující výše uvedené bojové sporty. Cílem České federace Kendo je **rozšiřování povědomí** o těchto bojových sportech, také dodržování etiky a přátelského ducha i pořádání seminářů a turnajů s mezinárodní účastí.

Japonská bojová umění si získala svůj věhlas po celém světě a oblíbená jsou i u nás. Jste i vy fascinováni bravurní technikou, fair play, etikou a návazností na tradici a starobylou kulturu? **Zavítejte na některý kendo zápas nebo se mu rovnou začněte ve svém volném čase věnovat.**