



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 efektivity 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 sparringovou 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.**