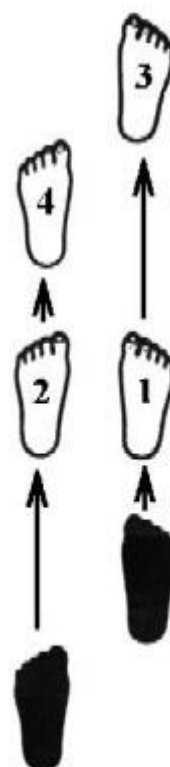
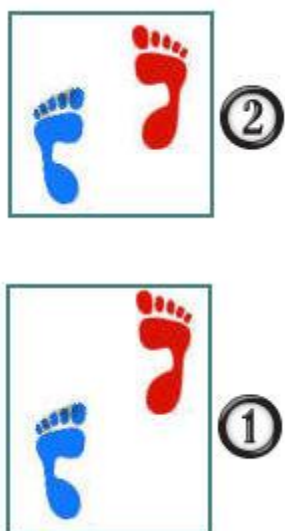


MATERIAL DE APOYO

Diagrama de pasos y desplazamientos.

AYUMI ASHI (PASO NORMAL)	HIRAKI ASHI (GIROS)
OKURI ASHI (PASOS DE KENDO)	
	<p>Okuri-ashi: backward movement</p>

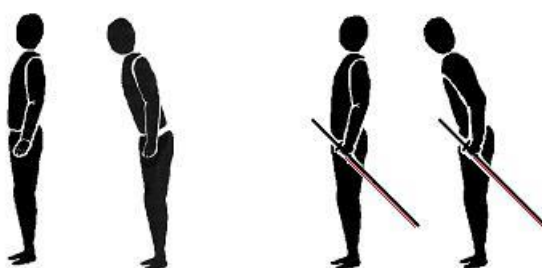
TSUGI ASI



Tsugi-ashi

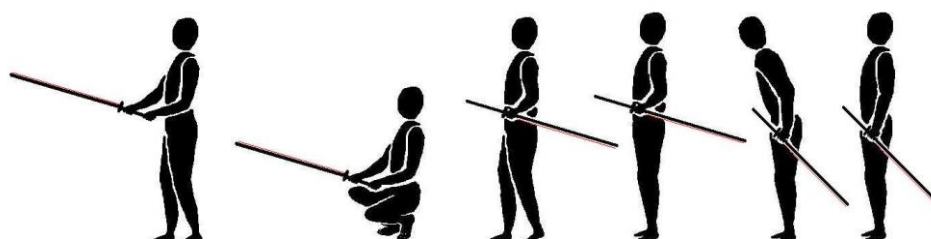
Saludos de Kendo.

SALUDO DE PIE



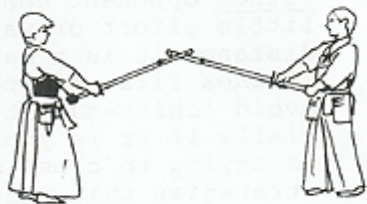

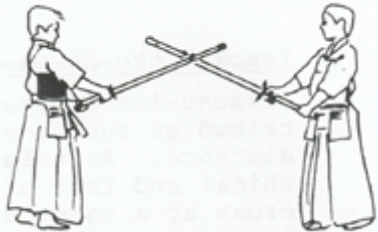

Mushinkan Kendo no Shiori - Mark Uchida - December 2001 ©

SALUDO EN SONKYO

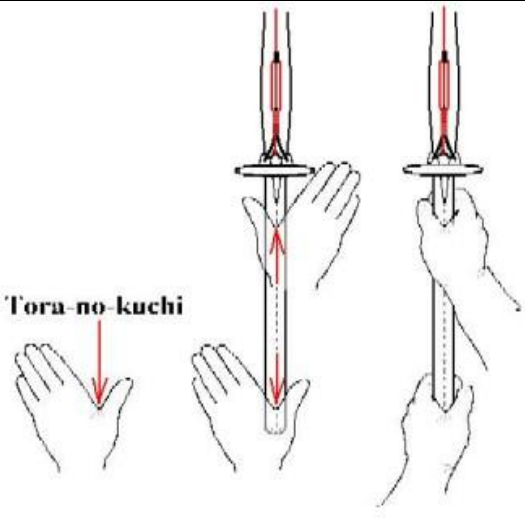
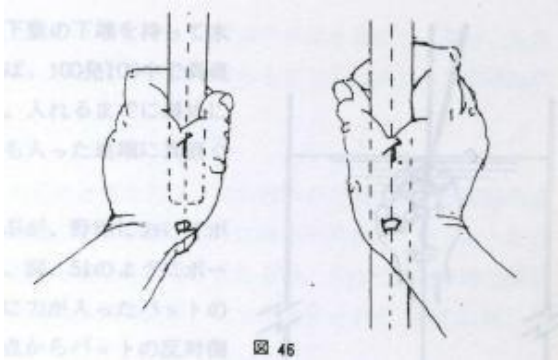


Mushinkan Kendo no Shiori - Mark Uchida - December 2001 ©

Distancias de Combate en Kendo.

Issoku Itto no maai	Too maai
 <p data-bbox="427 555 603 577">Issoku itto no maai</p>	 <p data-bbox="1070 548 1123 571">Toma</p>
Chikama	Tsuba Zeriai
 <p data-bbox="464 878 549 900">Chikama</p>	

Agarre correcto del Shinai.

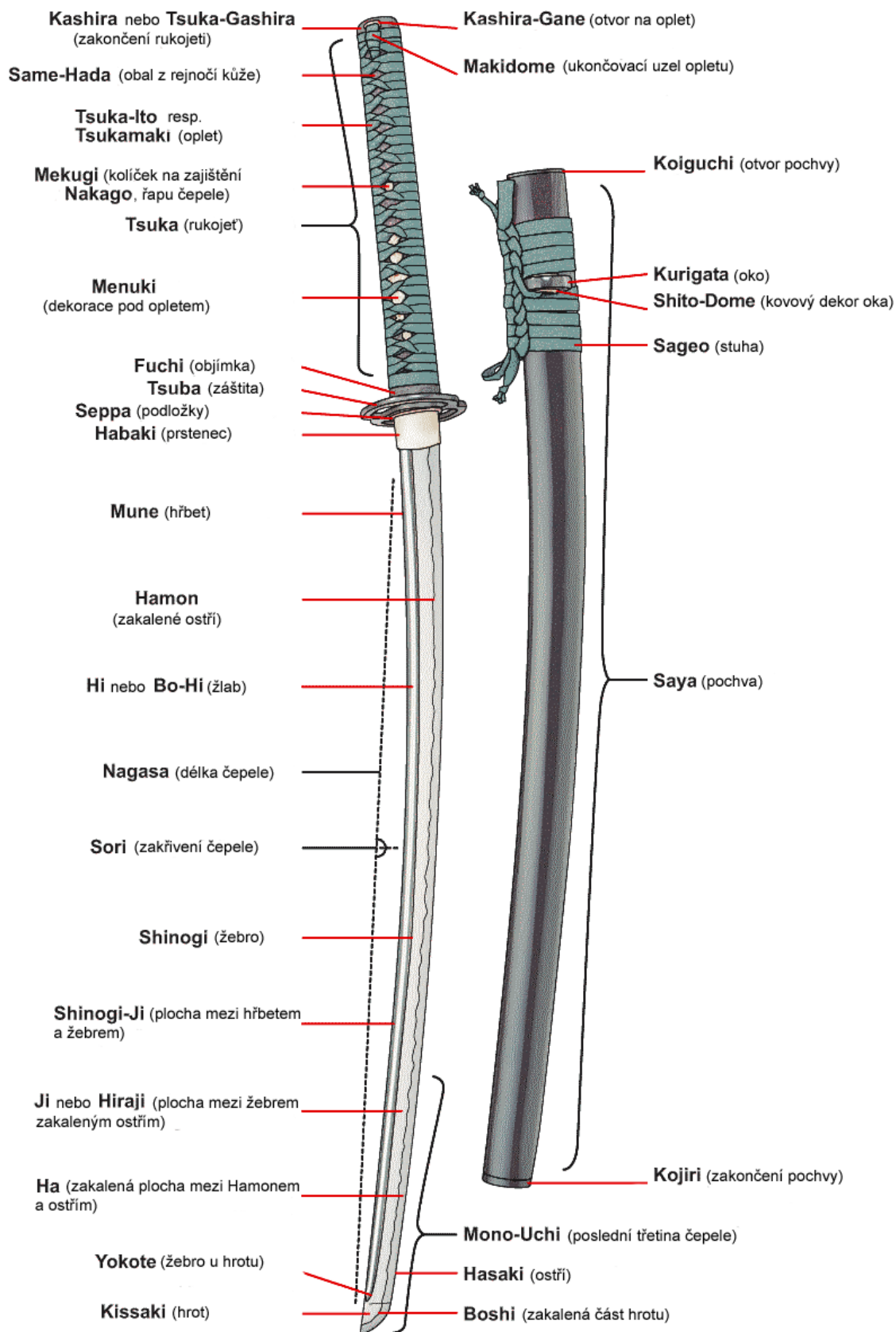
Agarre general de la espada	Detalle de la muñeca
 <p data-bbox="236 1532 421 1554">Tora-no-kuchi</p>	 <p data-bbox="1059 1653 1107 1675">46</p>

KAMAEs, Guardias

Chudan No Kamae	Seigan No Kamae
Gedan no Kamae	Jodan No Kamae
Waki no Kamae	Hasso no Kamae



Partes de la Katana



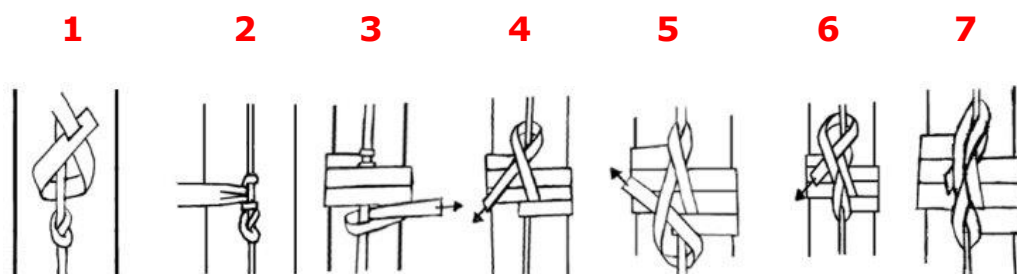


Partes y Montaje del shinai(I)

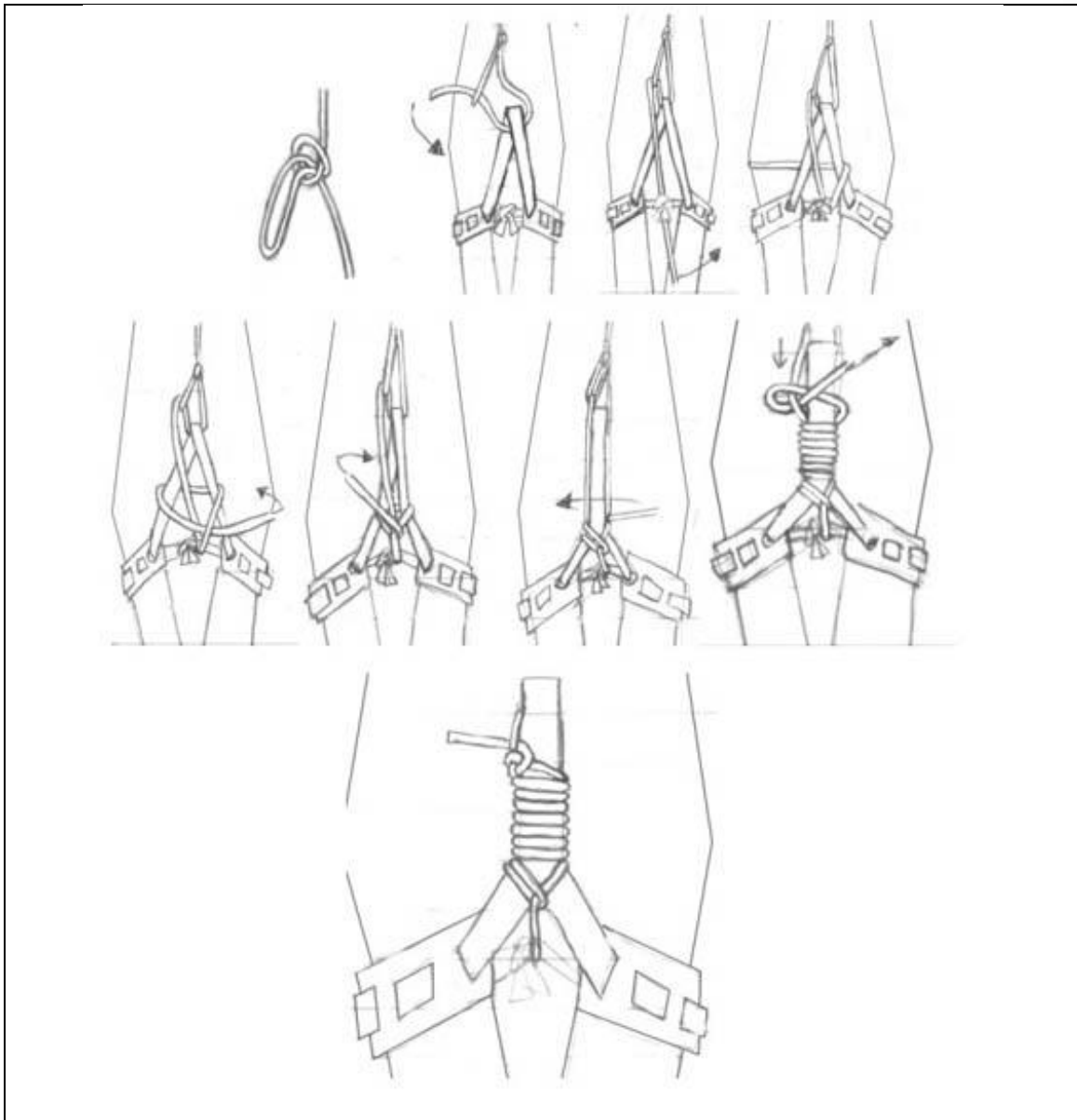
Partes Simples de un shinai	
Shinai Montado	Shinai Desmontado
<p>A- Tsuka kashira B- Tsuka C- Kensen D- Jin-bu E- Mono Uchi F- Kisaki</p>	<p>1. Tsukagawa kawa-himo 2. Tsuba dome 3. Tsuba 4. Take 5. Tsuru 6. Nakayui 7. Sakigawa 8. Chigiri 9. Sakigomu</p>
Nudo superior del Sakigawa	Tensor del Sakigawa
<p>Correct Incorrect</p>	

Partes y Montaje del shinai(II)

Nudo del nakayui

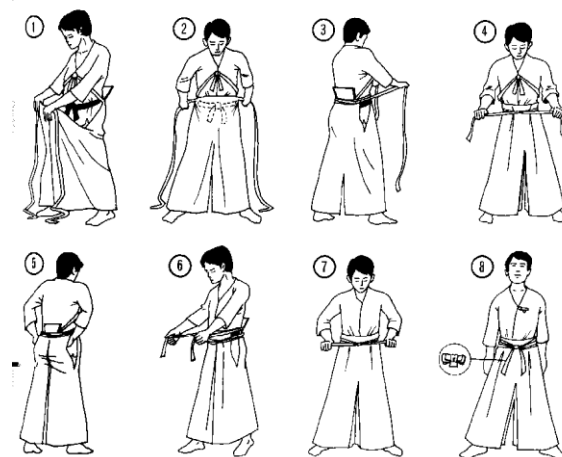


Nudo del Tsuru en el tensor de la tsuka



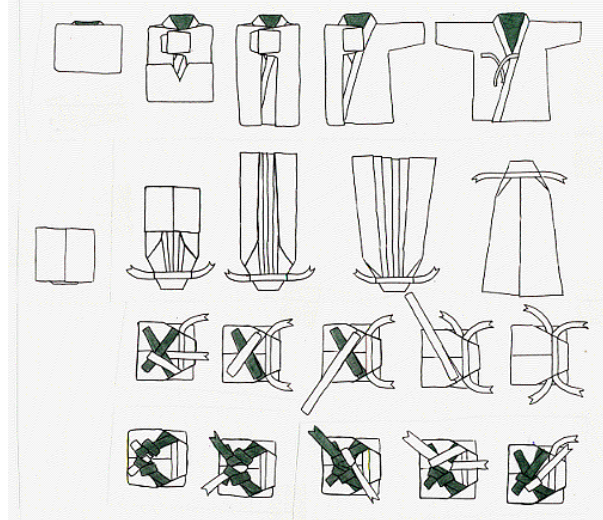
El Equipo de KENDO

Ponerse la Hakama





Doblando la Hakama y el Keikogi



EI BOGU



Virtudes del Bushido

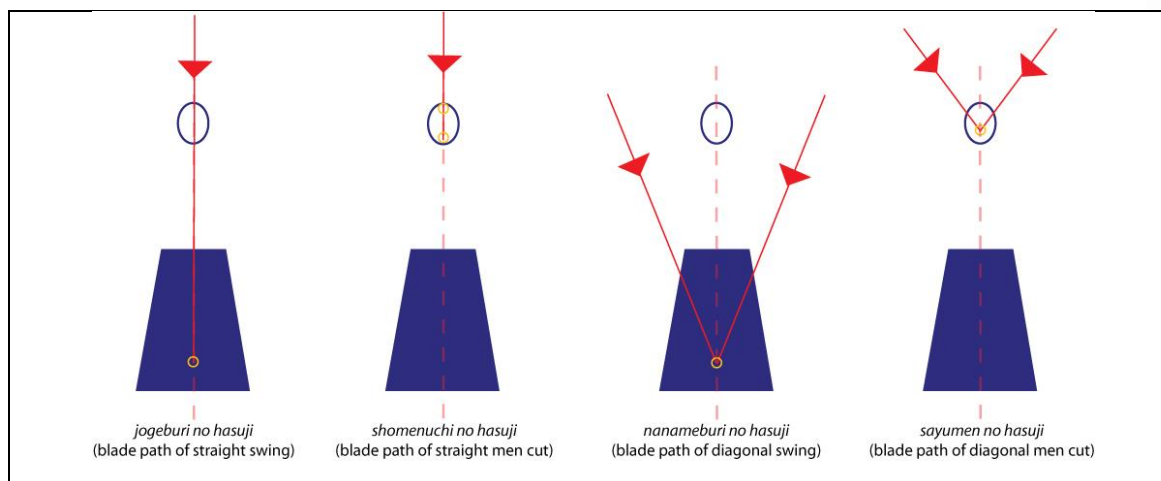
Nombre	Kanji	Significado
Meiyo	 Honor	<u>Honor</u> : Solo tus principios te mantienen puro.
Makoto	 Honestidad	<u>Verdad, Sinceridad</u> : Nunca te mientas a ti mismo, protege la verdad de las cosas



Gi	 <p>Justicia</p>	<u>Justicia, virtud:</u> Actua con el convencimiento de que obras el bien.
Yuu ki	 <p>Corage</p>	<u>Valor:</u> Ten fuerza para respetar tus virtudes.
Chugi	 <p>Lealtad</p>	<u>Lealtad:</u> No traiciones, el único perdedor eres tu mismo.
Jin	 <p>Compasion</p>	<u>Compasión:</u> entiende los fallos de los demás para poder aprender de ellos
Rei	 <p>Cortesía</p>	<u>Etiqueta, Cortesía:</u> que solo pueda hablarse bien de ti.

Tabla de Suburis

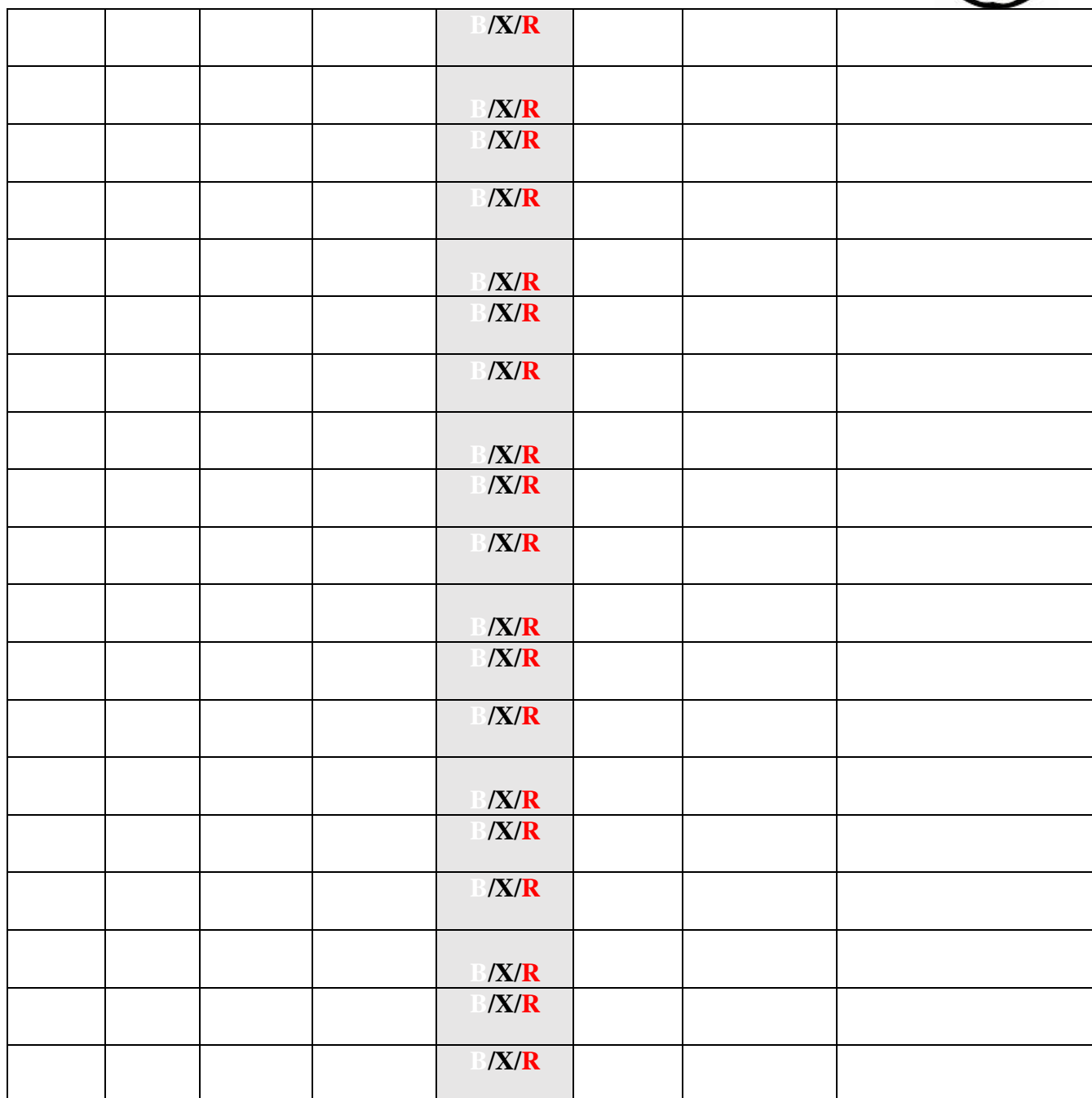
Furi Kaburi Durante OSuburi	
	
Ángulos de corte del Suburi (Hasuji)	



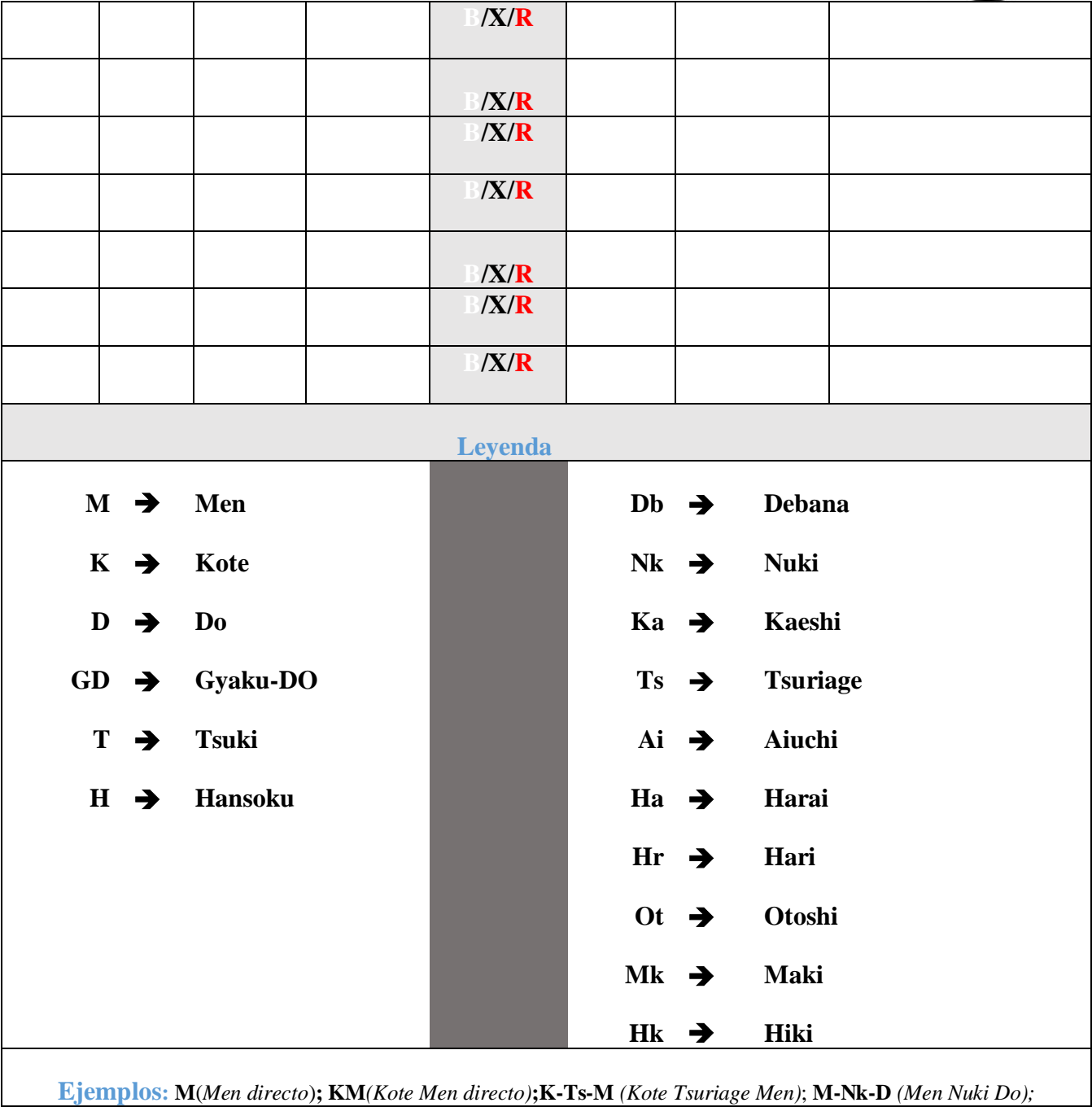
250	500	1000	1500	2000
30 Osuburi	30 Osuburi	50 Osuburi	100 Osuburi	100 Osuburi
30 Naname	30 Naname	50 Naname	100 Naname	100 Naname
20 Tai sabaki	30 Tai sabaki	50 Tai sabaki	100 Tai sabaki	100 Tai sabaki
30 Men	100 Men	200 Men	200 Men	250 Men
30 Kote	100 Kote	200 Kote	200 Kote	250 Kote
30 Do	100 Do	200 Do	200 Do	250 Do
30 Kat-Men	20 Kat-Men	50 Kat-Men	100 Kat-Men	250 Kote-Men
20 Hayai	20 Kat-Kote	50 Kat-Kote	100 Kat-Kote	250 Kote-Men-Do
30 Hayai	20 Kat DO	50 Kat DO	100 Kat DO	250 Sayu-Men
***	20 Hayai	100 Hayai	150 Sayumen	100 Katate Men
***	30 Hayai	***	150 Hayai	100 Hayai

Hoja de control de combates

Puntos propios	Puntos Recibidos	Resultado	Tiempo	Adversario	Notas
		B/X/R			
		B/X/R			
		B/X/R			
		B/X/R			
		B/X/R			



Puntos propios		Puntos Recibidos		Resultado	Tiempo	Adversario	Notas
				E/X/R			
				E/X/R			
				E/X/R			
				E/X/R			
				E/X/R			





GLOSARIO DE KENDO Y IADO

A

Age	levantar
Aiuchi, AiKakari, AI	Golpe, practica Simultánea, Simultáneo.
Aka	Rojo
Arigato gozaimashita	muchas gracias (honorífico)
Ashi	pie, pierna
Ato	hacia atrás
Ayumi ashi	Desplazamiento alterno, manera normal de andar.

B

Bogu	Armadura.
Bokken	Literalmente, espada de madera.
Bokuto	Sable de madera, (bokken).
Budo	Via de la Guerra.
Bushido	Camino del Guerrero

C

Chiburi	Sacudir sangre, acción de limpiar la sangre de la hoja
Chigiri	Pieza de metal de la base del shinai
Chiisai	Pequeño
Chikaku	Cerca
Chikamaai	Distancia corta, los nakayuis se tocan.
Chinugui	limpiar, enjugar la sangre (es la acción de chiburi de ukenagashi)
Choyaku	suburi rápido, Hayai suburi
Chudan	medio
Chudan no Kamae	Guardia media, posición base del kendo.
Chugi	Lealtad, una de las virtudes del bushido.
Chusin	El centro.

D

Daito	Sable largo usado en Nito Ryu.
Dan	Grado de alumno. El kyu es un invento relativamente nuevo, antiguamente no eras alumno hasta tener el shodan.
Datotsu bu	Zona puntuable de la armadura
Datotsu Bui	Zona puntuable del shinai (mono uchi)
Datto	Acción de sacar el sable del obi.
Debana	anticipación, anticiparse al ataque o movimiento del oponente
Do	Camino, vía
Do	Tronco del cuerpo, pechera de kendo
Dojo	Lugar donde se estudia el camino.

E

Encho	Prórroga.
Enzan no metsuke	Textualmente mirar a la montaña lejana (como viéndolo todo), forma de mirar sin centrar ni focalizar,



F

Fukaku	Profundo
Fukushin	Arbitro secundario/lateral.
Fukusho	Cuarto combatiente de un equipo de kendo.
Furi kaburi	Armar, levantar el sable sobre la cabeza
Fushen Gashi	Victoria por penalización del contrario.

G

Gan (visión):	la habilidad para ver tus oponentes, no solo su presencia física pero también su carácter, sentimientos e intenciones. (Los cuatro elementos clave del Kendo)
Gan - Soku - Tan - Riki	
Gedan	Bajo
Gedan no Kamae	Guardia Baja
Gi	Justicia, comportamiento justo.
Gi (Demonio):	No titubear o entrar en acciones poco entusiastas.
Gogi	Consulta arbitral.
Gyaku	Inverso, invertido, al revés
Gyaku kesa giri	Corte en diagonal ascendente por el kesa.

H

Ha	Filo del sable
Hachimaki	Tenugi
Hai	Si.
Hajime	comenzar
Hajime no Saho / Reiho	etiqueta de inicio
Hakama	Pantalón largo tableado japonés.
Hanmi no kamae	Guardia lateral, con la cadera a 30° y los pies girados.
Hanshi	Último nivel de maestro, alcanzable al 8º DAN.
Hansoku	Falta, 2 faltas constituyen un ippon
Hantei	Juez
Hara	Centro de energía y de gravedad del cuerpo humano, a cuatro c,
Harai	correr, barrer, quitar , abrir (el shinai o guardia del oponente), Técnica de apartar el shinai lateralmente.
Hari	Barrer, Apartar el shinai hacia abajo.
Hasso no kamae	Guardia del hombro.
Hatta	Bandera
Hayai suburi	Repeticiones rápidas.
Hayaku	Rápido
Hidari	Izquierda
Hiki	retraer, restar (ej: saya biki)
Hiki giri	Literalmente, cortara atrás. Cortar retrayendo la hoja desde lai hiza
Hikiwake	Empate
Himo	Cuerda que ata el bogu o armadura.
Hiraki ashi	Desplazamiento diagonal por el cual abandonamos la línea central con nuestro cuerpo pero mantenemos la amenaza a la misma con nuestro kensen.



I	
I desu ka?	¿Entendido?
Iaido	Via de la tranquilidad, arte del desenvaine de la espada.
Iaito	Sable de iai.
Ichi mon ji	Una línea recta
lie	No
Ikkyo do	En un solo tiempo
Ippon	Punto en un shiai
Ippon Gachi	Victoria después de un punto
Ippon Shobu	Combate a un punto.
Issoku Itto no Maai	Distancia de un solo paso (Isoku) y una sola espada (Ito).
Itsuka toki:	Ocasión de ataque cuando el oponente se ha posicionado. Observe patrones de respiración o movimiento.
J	
Ji Geiko	Combate de entrenamiento libre.
Jiho	Segundo combatiente de un equipo de kendo.
Jin	Virtud del Bushido, Compasion
Jodan	alto
Jodan no kamae	Guardia Alta
Jogai	Salida del shiaio.
Joseki ni rei / Somen ni Rei	Saludo a la parte mas importante del dojo (en desuso)
Judansha	Término para referirse a los alumnos con grado DAN.
K	
Kaeshi	desvío reflejo (bloqueo y contraataque)
Kakari geiko	uchikomi geiko a la máxima velocidad en donde se aplican todos los conocimientos adquiridos
Kamae (chudan)	Guardia media
Kamae (gedan)	Guardia baja
Kamae (haso)	Guardia del hombro
Kamae (jodan)	Guardia Alta.
Kamae (waki)	Guardia oculta./trasera
Kamiza ni rei	Saludo al Kamiza, altar de la parte del dojo (en desuso).
Kata	Forma codificada tradicional de cualquier arte marcial.
Katana	Espada japonesa forjada durante el período meiji o anterior.
Katana/Shinai o motte	tome su katana /Shinai
Katate	Una mano
Katsugi waza	Tecnica realizada desde el hombro.
Keiko	ejercicio, práctica (Geiko)
Keiko gi	Ropa de entrenamiento.
Keito	igual que teito shisei
Ken	Espada.
Ken O korusu	Matar su espada, técnicas que intentan destruir la guardia del adversario.



Kendo	Camino de la espada.
Kendoka	Practicante de Kendo.
Kenjutsu	(el estudio de la) Técnica de la espada
Kenshi	Espadachín.
Kesa	Solapa
Kesa giri	corte en diagonal descendente por la solapa del adversario.
KI	Espíritu, energía, Determinación mental y física.
Ki ken tai ichi	Espíritu, espada y cuerpo en uno (en unidad, en un solo tiempo)
Ki O korusu	Matar su espíritu, técnicas que intentan vencer el espíritu del adversario.
Kiai	Energía de la respiración, grito lleno de ki que acompaña las acciones de kendo.
Kigurai	Equilibrio
Kihon	Movimiento y técnicas básicas.
Kime	enfocar, concentrar
Kiri	Corte.
Kiri age	corte ascendente.
Kiri kaeshi	Literalmente Corte Bloqueado, ejercicio que consiste en tirar un men al centro (shomen) y el resto a los laterales (yokomen)
Kiri oroshi, kiri otoshi	corte vertical descendente
Kiri tsuke =	Acción de cortar, forma de finalizar el corte
Kisaki	Punta de la espada
Kiyotsukete	Tenga cuidado, cuídese
Kodachi	Espada corta. (Ko-pequeño, tachi-espada)
Kogesa	Forma pequeña
Koiguchi	boca de la vaina
Kokoro	Corazón, espíritu.
Kokoro tadashite	Corazón correcto.
Kokorogamae	Guardia del corazón..actitud.
Kokyu	Respiración
Korosu	Matar. Destruir la técnica o la estabilidad del adversario.
Kotai (Migi-Hidari)	Dar un paso (derecha-izquierda).
Kote	Antebrazo, guante de kendo
Ku (demonio):	(miedo) en este contexto, es no dejar que el temor del adversario o el miedo a fallar le superen.
Kyo (demonio)	(sorpresa) en este contexto es no estar desprevenido, no ser abarcado o tomado por sorpresa.
Kyo - Ku - Gi - Waku	(Los cuatro demonios que se deben conquistar)
Kyoshi	Primer nivel de maestría, accesible en 6ºDAN
Kyu	Grado inferior al primer dan, se corresponde con los cinturones de colores europeos, siendo descendientes desde el 6º el blanco al 1º (marrón.)

M

Maai	Distancia
Mae	Adelante



Maki	Enrollar, rollo.
Maki Age	Literalmente, enrollar hacia arriba, acción de maki hacia arriba en vez de hacia abajo como maki otoshi.
Maki Otoshi	Apartar el Shinai hacia abajo mediante un movimiento envolvente como el de un rollo.
Makoto	Virtud del Bushido, VERDAD.
Matou-toki	Oportunidad de atacar al adversario cuando el está inseguro o cuando el arsenal técnico del adversario se agota.
Mawari geiko	Combates por turnos, en los que todos giran para encontrarse un nuevo adversario.
Mawaru	Girar
Mawatte	Gire
Meiyo	Virtud del Bushido, HONOR
Men	Cabeza, máscara.
Men o Tore	Quitarse el men.
Men o Tsuke	Ponerse el men.
Metsuke	Mirada, donde fijamos la intención.
Migi	Derecha
Mokuso	Meditación
Monouchi	Ultimo tercio del shinai, parte de corte efectivo de la espada, zona entre el nakayui y el kensen.
Moro te	ambas manos
Motto	más (ej: motto okii = más grande)
Motto dachi	Literalmente, espada mayor, es el compañero de mayor nivel que dirige el ejercicio.
MU (ku)	Vacío. Concepto de ausencia.
Mudansha	Término para referirse a los alumnos sin DAN.
Mune	Parte Superior del DO
N	
Nakayui	Pieza de cuero que demarca el mono uchi del shinai, sirve para mantener la tensión del tsuru.
Naname	Inclinado, Oblicuo.
Ni dan waza	Técnicas de 2 ataques (Kote-Men)
Ni soku itto no maai	Distancia de 2 pasos y un sable.
Nihonme	Segundo, orden para disputar el 2º punto de un shiai.
Nito	2 espadas.
Nito no Kamae	Guardia con dos espadas. Tenemos la guardia normal (sei) con el tachi en la derecha y la invertida (gyaku) con la espada larga en la izquierda.
Nito Ryu	Escuela de los dos sables.
Noto	Acción de envainar.
Nuki	quitar, evadir
Nukitsuke	Desenvaine y corte
O	
O chiburi	Chiburi grande, largo
Obi	Faja, Cinturón



Ogesa	Forma grande
Oji Waza	Técnica de bloqueo y contra ataque.
Okii	Grande.
Omote	Espacio derecho del shinai. Directo.
Onegai shimasu	"haga por favor" (se utiliza al entrar al dojo, comenzar a practicar con alguien, pedir algo, etc.)
Osame to	Guardar el sable (el shinai en kendo)
Otagai ni rei	Saludo mutuo
Owari no Saho /Reiho	Etiqueta final
R	
Rei	Saludo
Reigi	Etiqueta
Reiho	Método de saludo ceremonial
Reishiki	Etiqueta en el saludo (Reiho)
Renshi	Segundo nivel de maestría, a partir de 7º DAN.
Renzoku waza	Técnicas múltiples
Riki	(poder): la habilidad para poner en práctica el ki-ken-tai no ichi para producir ataques poderosos y una presencia poderosa.
Ritsu rei	Saludo de parado, saludo desde donde estéis.
Ryu	Escuela, estilo. Dragón.
S	
Sabaki	Movimiento
Saho	Método de...
Sakigawa	Cuero de la punta, pieza de cuero de la punta del shinai.
Sakigomu	Plástico de la punta, trozo de plástico que absorbe las vibraciones de la punta del shinai.
Sameto	Shinai sobre el costado.
Sampo	El tercer competidor de un equipo.
Sanbon Shobu	Combate a tres puntos.
Sankyodo	En tres tiempos.
Saya	Vaina
Saya banare	Momento en que la punta de la hoja se separa del koiguchi
Saya biki	Movimiento de llevar la vaina hacia atrás
Seiretsu	Alineación
Seiza	Posición con las rodillas en el suelo, las piernas separadas un puño de distancia y los dedos de los pies tocándose atrás, empeine en el suelo. Es la posición de sentado básica del kendo y el iaido.
Seme	Amenaza.
Semeru	Acción de presionar hacia delante con el sable
Sempai	Antiguo, (EL) alumno con mas grado o antigüedad en el dojo.
Sempo	El primer competidor de un equipo.
Sen sen no sen	Ganar anticipándose a las acciones del adversario.



Sensei	Maestro.
Sensei (gata) ni rei	Saludo al (los) sensei
Seres (Sei Retsu)	Alinearse en una fila.
Shi	Muerte, 4. Por eso el 4 es un numero de mala suerte y se cuenta a veces como Jon.
Shiai geiko	Combate de Kendo.
Shiaiyo	Zona de combate.
Shibori /Shimeru	"estrujar"la empuñadura (cuando realiza un corte), acciondel tennouchi.
Shidachi	Literalmente, espada de muerte. Es el papel que se anticipa y gana (mata) en las katas.
Shikake waza	Es una técnica de provocación en donde se motiva al adversario a atacar y antes que lo haga uno se le anticipa.
Shimoza	Lugar del dojo reservado a los alumnos.
Shinai	Espada de bambú formada por 4 takes.
Shinken	Espada autentica. Toda espada forjada a partir de la 2ªWW.
Shinzen ni rei	saludo al "templo"
Shiro	Blanco
Shita	Abajo
Shito kokyu	Una respiración de vientre.
Shizei	Postura (del cuerpo).
Shizei o tadashite	Postura correcta, corregir la posición del cuerpo
Shizentai	Postura de pie natural, con los pies separados a la altura de los hombros.
Shizou	Profesor (Maestro ayudante).
Shobu	Punto decisivo cuando hay empate.
Shobu ari	Orden para acabar un shiai con una victoria por punto.
Shomen ni	Mirar al frente o lugar más importante
Shoto	Espada corta en Nito.
Soku	(trabajo de pies): el movimiento del cuerpo.
Sonkyo	Posición en cuclillas de kendo
Soto	Exterior
Suburi	Todo ejercicio de repetición con el shinai
Sukoshi	poco, un poco
Suriage	Forma de la luna, bloqueo ascendente
T	
Tabi	Calzado, zapatilla
Tachi	parado, espada
Tachi rei	Saludo parado (Ritsu rei)
Tadashi	correcto
Tai	Cuerpo
Tai atari	choque de cuerpos
Tai Kai	Reunión, torneo.
Taisabaki	Mover el cuerpo, quitarse de en medio.
Taisho	Capitán, Ultimo competidor de un equipo.



Taito	Introducir el sable en el obi
Také	Bambú, Cada una de las varillas del shinai.
Tame	Acumulacion de energía antes de cortar.
Tan	(coraje, valor): el espíritu y la actitud hacia uno mismo y hacia nuestros iguales seres humanos.
Tare	Parte de la armadura que protege la cadera, la zona pélvica y publica así como la parte superior de las piernas.
Tate	Pararse /Levantarse /Finalizar.
Tate hiza	Posición con una rodilla en tierra
Tate ichi mon ji	línea recta vertical hacia arriba
Tate noto	Envainar con el filo hacia arriba
Teito	Tener el sable en el lado izquierdo a la altura de la cintura. También cuando el sable esta dentro del obi y ambas manos a los lados.
Teito Shisei	Tener el sable en el lado izquierdo, si esta dentro del obi, con el pulgar en el tsuba.
Ten no uchi	Agarre de la espada. Acción de agarrar.
Tenugui	Pañuelo que se coloca en la cabeza para absorber el sudor
To rei	Saludo al sable
Too Mai	Distancia de fuera. Distancia en la que ninguno de los combatientes tiene oportunidad de ataque.
Tsuba	Guarda . Protector de manos al final del filo de la espada.
Tsuba dome	Pieza de goma que impide moverse la tsuba.
Tsuba zeriai	Guardia muy cercana, donde las tsubas están en contacto.
Tsugi ashi	Desplazamiento corteo donde llevamos el pie derecho a la altura del izquierdo.
Tsuka	Mango, zona de agarre.
Tsuka gawa	Cuero del mango. Pieza de cuero del mango del shinai.
Tsuki	Estocada.
Tsuki dome	Proteccion de la garganta.
Tsuru	Hilo / Cuerda / Grulla.
U	
Uchi	Interior, Golpe.
Uchi dachi	Literalmente, espada golpeada. Es el papel de los ejercicios que recibe la técnica.
Uchi Otoshi	Barrer mediante un golpe.
Uchikomi	Ejercicios o práctica de tirar, lanzar
Ue	Arriba
Uketometa toki	Oportunidad que hay después de un bloqueo o del evitar de un ataque.
Ura	Espacio izquierdo del shinai. Inverso.
Ushiro	Atrás
W	
Wakare	Separarse
Waki Kamae	Guardia oculta. La espada se oculta lateralmente detrás del cuerpo que se coloca en Hanmi.
Wakizashi	Sable que se oculta al costado.
Waku (demonio)	(confusión):que la mente divague y se torne desordenada.



Waza	Técnica. Acción de realizar la técnica.
Waza ga owaru toki	Oportunidad que hay cuando el ataque del oponente ha terminado.
Waza O Korusu	Matar su técnica, Técnicas cuyo objetivo es destruir la técnica del adversario.
Y	
Yame	alto, deténgase
Yoi	listo, preparado
Yoko chiburi	Chiburi pequeño, chiburi horizontal, hacia un lado
Yoko ichi mon ji	línea recta horizontal
Yuko Datotsu	Punto correcto, punto valido en shiai.
Yukuri	Despacio
Yuru yaka ni	suave, suavemente
Yuuki	Virtud del Bushido, Espíritu Valeroso.
Z	
Za rei	saludo desde seiza.
Zanshin	Actitud de espíritu o corazón alerta, vigilante
Zekken	Zona donde se coloca el nombre y procedencia del kendoka.
Zen	Meditación.
Zenshin Kotai	Pasos alternados adelante y atrás mediante Okuri así

VII.- BIBLIOGRAFIA

- *Go Rin No Sho* (Manuscrito de los cinco Anillos)- Miyamoto Mushashi
- *Kendo Nowadays* (El Kendo hoy en día)- All Japan Kendo Federation
- *A Kendo Approach* (Un acercamiento al Kendo)- Kendo World.
- *Manual de Formación para Instructores de Kendo* – Jesús Gonzalez Pajares.

Diversa información de la

