

# Beginnerscursus iaido bij Kendo Kai Den Haag

Bereid je voor op een verrijkende reis door de oude kunst van iaido met onze 11 weken durende beginnerscursus bij Kendo Kai Den Haag. In deze cursus komen aspecten aan bod als correct voetenwerk, lichaamshouding, slagtechniek en etiquette.

## Cursusdetails

- **Duur:** de cursus bestaat 11 weken, met trainingen van een uur.
- **Kleding:** iaido wordt beoefend op blote voeten, verder raden we comfortabele sportkleding aan die onbeperkte beweging mogelijk maakt.
- **Uitrusting:**
  - Een bokuto (houten oefenzwaard) en saya (schede), inbegrepen in het cursusgeld.
  - Aangezien bepaalde technieken zittende posities vereisen, zijn (volleybal)kniebeschermers essentieel om je comfort en veiligheid tijdens de training te garanderen.
  - Ook een band om het zwaard op zijn plaats te houden is wenselijk. Dat mag ook een judo- of karateband zijn (de kleur maakt niet uit).

## Iaido

Iaido is de Japanse krijgskunst waarmee samoerai leerden omgaan met plotselinge aanvallen. In veel gevallen gaat het trekken van het zwaard meteen over in een wering of een snelle uitval naar het gezicht van de tegenstander: de 'nukitsuke'. Daarop volgt de beslissende slag met twee handen: de 'kiritsuke'. Wat resteert is 'chiburi', het symbolisch afschudden van het bloed van het zwaard, en 'noto', waarbij het zwaard kalm maar waakzaam wordt teruggeschoven in de schede. De meeste kata's worden normaliter alleen uitgevoerd tegen denkbeeldige tegenstanders.

Veel mensen merken dat ze tot rust komen door de diepe concentratie die iaido vereist. Voor anderen is het de schoonheid van de kata's of de directe connectie met het tijdperk van de samoerai waarom ze met iaido beginnen. Mensen die al langer trainen, noemen vaak het feit dat ze zo veel aardige mensen hebben leren kennen ...

## Inschrijvingsdetails

- **Vereisten:**
  - De cursus staat open voor personen van 15 jaar en ouder.
  - Iaido is zwaar voor de knieën, omdat veel kata's beginnen in een zittende positie op de grond.
- **Inschrijven:** Registratie is online beschikbaar.
- **Na de cursus:** We nodigen deelnemers uit om zich aan te sluiten bij de vereniging na het voltooien van de cursus. Dit is een prachtige kans om je reis in iaido voort te zetten, je vaardigheden verder te ontwikkelen en je begrip van deze krijgskunst te verdiepen.

## Over Kendo Kai Den Haag

Wij willen een omgeving bieden voor iedereen, waar onze leden zich in hun eigen tempo kunnen ontwikkelen. Daarom streven wij ernaar om de gezelligste budo-club van Nederland te zijn. Wij streven naar groei en succes als dojo, als studenten van de weg van het zwaard. Het concept van kendo geldt ook voor iaido: "het menselijk karakter disciplineren door de principes van de katana (zwaard) toe te passen."