

Introductie tot Kendo Training bij Kendo Kai Den Haag

Bij KKDH bieden wij een uitgebreid Kendo-trainingsprogramma aan, ontworpen om beginners te begeleiden door de fascinerende wereld van deze Japanse vechtkunst. Kendo, vaak aangeduid als "De Weg van het Zwaard," is een discipline die fysieke vaardigheid combineert met een sterke nadruk op etiquette, respect en zelfcultivering. In deze gids zullen we u begeleiden bij wat u kunt verwachten wanneer u met ons uw Kendo-reis begint.

Beginnerscursus en Voortgang

Onze beginnerscursus duurt 8-10 weken, waarin beginners worden geïntroduceerd in de basisprincipes van Kendo. Dit omvat het beheersen van de juiste houding, voetwerk en basisaanvallen, allemaal uitgevoerd met een bamboezwaard dat bekend staat als een Shinai.

Nadat u met succes de beginnerscursus heeft afgerond, krijgt u de kans om door verschillende stadia van training te gaan. In deze stadia zult u geleidelijk vooruitgang boeken van het oefenen van aanvallen met een Shinai naar het dragen van het traditionele Kendo-uniform (GI/HAKAMA) en uiteindelijk het aantrekken van de beschermende uitrusting die bekend staat als BOGU.

Gedurende uw training kunt u regelmatige evaluaties verwachten om uw gereedheid voor vooruitgang te bepalen. Deze gestructureerde aanpak zorgt ervoor dat u een sterke basis in Kendo ontwikkelt voordat u doorgaat naar meer geavanceerde technieken en uitrusting.

Etiquette, Gedrag en het Belang van Rei

Een van de onderscheidende kenmerken van Kendo is de sterke nadruk op etiquette en respect. Deze etiquette beperkt zich niet tot louter formaliteiten, maar is diepgeworteld in de filosofie van de kunst. Het begint op het moment dat u onze Dojo (trainingshal) betreedt:

1. Aankomst en Schoeisel: Kom op tijd aan, verwijder uw schoenen voordat u de Dojo betreedt en zorg ervoor dat ze netjes zijn gerangschikt om gevaar te voorkomen.
2. Buiging en Begroeting: Stop altijd en buig bij het betreden of verlaten van de Dojo. Begroet iedereen, vooral de sensei (instructeur) en uw senioren, met zinnen als "Goedemorgen" of "Goede avond."
3. Respect voor Instructeurs: Spreek uw instructeurs aan als "Sensei" en reageer snel wanneer u instructies krijgt.
4. Juiste Houding: Behoud een juiste houding terwijl u in de Dojo bent. Vermijd het hangen of leunen tegen objecten.
5. Hantering van de Shinai: Behandel uw Shinai altijd met respect, laat het nooit op de vloer rusten of draai het rond.
6. Beweging en Aandacht: Wanneer u voor anderen beweegt, met name Sensei, toon dan aandacht en verstoor de flow van de training niet.
7. Rei-Gi (Etiquette): Kendo gaat niet alleen over fysiek gevecht, maar ook over respect en zelfbeheersing. Het naleven van de juiste etiquette helpt beoefenaars om een respectvolle en gedisciplineerde houding te handhaven.

Deze etiquette zijn geen loutere formaliteiten; ze spelen een cruciale rol bij het bevorderen van discipline en zelfbeheersing in de Dojo. Ze zijn een weerspiegeling van het concept van "Rei" in Kendo, waarbij respect voor tegenstanders en de zoektocht naar zelfcultivering worden benadrukt.

Uw kendo reis

Tot slot belooft uw reis in Kendo bij KKDH een rijke en transformerende ervaring te zijn. Van het beheersen van de basisprincipes van houding en voetwerk tot het dragen van de traditionele kleding en beschermende uitrusting, zult u geleidelijk vooruitgang boeken door de verschillende stadia van Kendo-training.

Meer dan alleen fysiek gevecht is Kendo een pad van zelfcultivering, discipline en respect. Het strikte naleven van etiquette, het belang van Rei en de nadruk op juiste houding en techniek dragen allemaal bij aan uw ontwikkeling als martial artist.

Wij nodigen u uit om deze reis met ons te beginnen, waar u niet alleen de vaardigheden van het zwaardvechten zult verwerven, maar ook een sterke en gedisciplineerde geest zult cultiveren. Kendo is niet alleen een vechtkunst; het is een manier van leven, en we kijken ernaar uit om u te begeleiden op dit pad van zelfontdekking en groei.