

*PARAMETROS PARA LA PRESENTACION DE EXAMENES  
DE KENDO  
DE 6 KYU A 1 DAN*

*ASOCIACION COLOMBIANA DE KENDO IAIDO JODO  
Septiembre 2020*

## CONTENIDO

CONTROL DE CAMBIOS.....	<b>3</b>
INTRODUCCIÓN.....	<b>4</b>
Requisitos: .....	4
AL PRESENTAR EXAMEN TENGA EN CUENTA.....	<b>9</b>
Reigi - Etiqueta .....	9
Apariencia .....	9
PUNTOS CLAVE .....	<b>9</b>
• Keikogi .....	9
• Hakama(jakama) .....	9
• Tenugüi.....	10
• Men.....	10
• Do .....	10
• Kote .....	10
KIRIKAESHI .....	<b>10</b>
GITSUGI (gokaku geiko) .....	<b>12</b>
• Ayumi-Ashi .....	13
• Okuri-ashi .....	13
• Hiraki-Ashi .....	13
• Kiai.....	13
• Kakegoe:.....	13
• Ki Ken Tai No Itchi:.....	13
• Issoku Itto No Maai: .....	13
• Metsuke o Enzan No Metsuke:.....	14
• Sutemi.....	14
• Zanshin: .....	14
• Seme.....	15
NIHON(nijon) KENDO KATA.....	<b>15</b>
BOKUTO NI YORU KIHON KEIKO HO KATA .....	<b>16</b>
PUNTOS CLAVE PARA LA PRESENTACION DE KATA .....	<b>16</b>
EDADES MÍNIMAS PARA GRADOS.....	<b>16</b>

## CONTROL DE CAMBIOS

Número de la Versión	Fechas de Actualización	Autor de la revisión	Resumen de los cambios principales realizados
1.0	Agosto 12, 2012	Leonardo López	Se crea el documento para tener una guía para la evaluación de exámenes.
1.0	Septiembre 10, 2012	Demian Kondo	Se amplían los términos dejados en la primera edición del documento.
1.1	Junio 2 2013	Harold Raymond, Javier Rojas	Se actualizan los términos que habían quedado pendientes.
1.1	Diciembre 4 2013	Leonardo López	Se actualiza la tabla con los tiempos mínimos para la presentación de exámenes luego de una consulta a la CLAK.
1.2	Abril 2014	Comité técnico y educativo. Leonardo López Esteban Hernández	Se unifican y reducen los requerimientos para cada grado hasta 2 Kyu y la cantidad mínima de evaluadores.
1.3	Junio 2014	Demian Kondo	Revisión de contenido y ortografía. Propuesta de escribir términos como se leen en español.
1.4	Junio 2014	Ricardo Ospina	Revisión ortográfica.
1.5	Junio 2014	Demian Kondo	Revisiones varias.
1.6	Octubre 2014	Demian Kondo	Vocabulario japonés.
1.7	Junio 2016	Comité técnico Esteban Hernández	Revisiones varias y redacciones.
1.8	Marzo 2017	Junta directiva, sin comisión técnica.	Cambio en tiempos de presentación de examen**
1.9	Mayo 4 de 2017	Comité técnico y educativo. Leonardo López Esteban Hernández	Actualización para presentación de 1er kyu. Anexo de planillas de evaluación.
2.0	Abril 26 de 2018	Comité Técnico Leonardo López Esteban Hernandez Estrada Rodrigo Soto Molina	Presentación de exámenes de Kyu para iniciantes mayores de 40 años. Actualización de requisitos en presentación de exámenes hasta 4 kyu.
2.1	Julio 24 de 2020	Comisión Técnica y educativa Leonardo López Esteban Hernández Rodrigo Soto Ariel Pintos	Se adiciona la normativa para la presentación de exámenes de 1° Dan para Kendo, se hace una modificación en el documento la palabra Shiai o Keiko para de <b>Gitsugi</b> para el combate que se realiza en un examen

## INTRODUCCIÓN

---

El nivel de grado de los miembros de la Asociación Colombiana de Kendo-laido-Jodo será examinado bajo parámetros establecidos y concordados con las recomendaciones de CLAK (Confederación Latinoamericana de Kendo) y FIK (Federación Internacional de Kendo). El ritmo de avance de cada Kenshi tiene su propio tiempo y momento. Es muy importante que el Kenshi se enfrente a una evaluación de conocimiento y habilidad que lo ubique en un lugar y tiempo específico con respecto a los demás. El sistema de grados “Kyu” es un sistema usado en artes marciales y en otras actividades de tradición japonesa para designar las diferentes etapas del avance de un practicante antes de la obtención del grado Dan. En Kendo los grados de Kyu se otorgan en orden descendiente desde 6to kyu hasta el 1er Kyu que es la última etapa antes del grado de Primer Dan (Shodan). La Asociación Colombiana de Kendo-laido-Jodo ha determinado que los grados van desde 6 Kyu hasta 1 Kyu, siendo obligatorio la presentación de todos los grados de kyu antes de presentar el grado de 1 Kyu.

Para algunas personas presentar exámenes no es un objetivo principal. Sin embargo, para otros, principalmente niños y jóvenes, los exámenes son una oportunidad de crecer y de comprobar su avance, motivándolos a esforzarse para lograr su meta, ayudándoles en su vida diaria para manejar el stress y la tensión que en ocasiones se viven en estos exámenes.

La Comisión Técnica y Educativa de La Asociación Colombiana de Kendo-laido-Jodo establece los procedimientos a seguir para la presentación de exámenes. El objetivo de estos procedimientos es contribuir en el desarrollo técnico y espiritual de los practicantes de Kendo para mejorar el nivel de cada Kenshi. Es importante que el nivel de Kendo de cada Kenshi en todo el país pueda ser cuantificado y cualificado bajo unos criterios estándares establecidos por la Asociación.

Este documento pretende informar a los miembros de la Asociación Colombiana de Kendo -laido-Jodo de manera específica, los aspectos que debe tener un candidato al presentar un examen de grado (6 Kyu hasta 1 Kyu y 1 Dan) y constituye una herramienta útil para la instrucción en los Dojos por parte de los instructores o Senseis.

La Asociación determinó que los grados de promoción de grado en Colombia se inician desde 6 Kyu hasta 1 Kyu, siendo el 6 Kyu el nivel más bajo. Para la presentación de examen de 1 Kyu, ya sea dentro o fuera del territorio nacional, es prerequisite haber obtenido el grado de 2 Kyu. Y para la presentación del examen para 1 Dan será requisito tener el diploma del 1 Kyu.

### **Requisitos:**

- Certificado de Paz y Salvo de la Asociación Colombiana de Kendo Iaido Jodo.
- Autorización de su Sensei o Presidente del Dojo(*doyo*). En caso de no contar con Sensei de planta, deberá solicitar el aval a la presidencia de la Asociación Colombiana de Kendo-laido-Jodo.

- Uniforme completo, limpio y bien cuidado.
- Bogu y Shinai en óptimas condiciones.
- Cumplir con el tiempo mínimo requerido para la presentación del examen. Ver Tabla de tiempos mínimos reglamentarios.

**Nota 1.** Si la presentación del examen es fuera del país, el Kenshi deberá adicionar una solicitud a la Asociación Colombiana de Kendo-Iaido-Jodo para que la Asociación haga la presentación ante los responsables del evento. Esta regulación es recíproca para otros países.

**Comisión examinadora.** El nivel técnico de los miembros de la Comisión de Examinación fue definida por la Asociación Colombiana de Kendo-Iaido-Jodo de la siguiente manera:

**Exámenes de 6to a 3er Kyu.** La Comisión de Examinación para evaluar exámenes de 6to a 3er Kyu debe estar constituida por tres evaluadores o más, que incluyan un mínimo de un evaluador con un grado de 3er Dan ó superior, y dos evaluadores con un mínimo de 2do Dan.

**Exámenes de 2do Kyu.** La Comisión de Examinación para evaluar exámenes de 2do Kyu debe estar constituida por tres evaluadores o más, todos de 3er Dan o superior.

**Exámenes de 1er Kyu.** La Comisión de Examinación para evaluar exámenes de 1er Kyu debe estar constituida por 5 evaluadores o más, todos de 3er Dan o superior.

**Exámenes de 1er Dan.** La comisión de examinación para evaluar exámenes de 1er Dan debe estar constituida por 5 evaluadores o 4 Dan o Superior

**Nota 2:** las personas que al momento de iniciar Kendo cuenten con edad de 40 años o superior, iniciaran sus exámenes de ascenso en kendo a partir del 4 kyu.

**Nota 3:** las personas que cumplan los requisitos para los grados hasta 4 kyu podrán presentar varios exámenes el mismo día.

GRADO	TIEMPO DE PRACTICA	CARACTERISTICAS Conocimientos característicos de cada Grado
<b>6 Kyu</b>  <b>NOTA 4:</b> Tres evaluadores o más, que	Mínimo 3 meses desde el inicio de clases	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber ponerse la Hakama(<i>jakama</i>) y Keikogi.</li> <li>• Saber llevar el Shinai y conocer sus partes.</li> <li>• Repetición al aire 5 veces: Men, Kote, Do.</li> <li>• Pasando con Motodachi dos repeticiones por corte: Men pasando, Kote pasando, Do pasando.</li> <li>• Kata. Bokuto ni yoru Kendo kihon-waza keiko-ho:</li> </ul>

<p>incluyan un mínimo de un evaluador con un grado de 3er Dan ó superior, y dos evaluadores con un mínimo de 2do Dan.</p>		<p>Kihon 1 (Men, Kote, Do, Tsuki), Kihon 2 (Kote-Men).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunta Teórica: Significado de los siete pliegues de la Hakama(<i>jakama</i>). Respuesta:</li> </ul> <p><b>Yuki:</b> Coraje, valor.  <b>Yin (Rom. Jin):</b> Benevolencia, generosidad.  <b>Gui (Rom. Gi):</b> Justicia, integridad, rectitud.  <b>Rei:</b> Etiqueta, cortesía.  <b>Makoto / Shin:</b> Sinceridad, honestidad y realidad.  <b>Chu / Chugui (Rom. Chugi):</b> Lealtad, fidelidad, devoción.  <b>Meiyo:</b> Honor, dignidad y prestigio.</p> <p>Puntos que se tienen que tener en cuenta: Reigui, Ashi Sabaki (trabajo y movimiento correcto de los pies, p.ej., desplazamiento en Okuri-ashi, Ayumiashi), Sonkyo, Kiai.</p>
<p><b>5 Kyu</b>  <b>NOTA 5:</b>  Tres evaluadores o más, que incluyan un mínimo de un evaluador con un grado de 3er Dan ó superior, y dos evaluadores con un mínimo de 2do Dan.</p>	<p>Mínimo 3 Meses desde el último examen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber ponerse Hakama(<i>jakama</i>), Keikogi y Bogu.</li> <li>• Pasando con Motodachi tres repeticiones por corte: Men pasando, Kote pasando, Do pasando.</li> <li>• Kirikaeshi.</li> <li>• Kata. Bokuto ni yoru Kendo kihon-waza keiko-ho: 1–4. Kihon 1 (Men, Kote, Do, Tsuki), Kihon 2 (Kote-Men), Kihon 3 (Jarai-Men), Kihon 4 (Hiki-Do).</li> <li>• Preguntas Técnicas: Partes del Shinai. Explique Issoku itto no maai.</li> </ul> <p>Puntos que se tienen en cuenta: Reigui, Ashi Sabaki (trabajo y movimiento correcto de los pies; desplazamiento en Okuri-Ashi, Ayumi-Ashi), Kiai, Tenouchi.</p>
<p><b>4 Kyu.</b>  <b>NOTA 6:</b>  Tres evaluadores o más, que incluyan un mínimo de un evaluador con un grado de 3er Dan ó</p>	<p>Mínimo 3 Meses desde el último examen</p> <p><b>NOTA 7: las personas que al momento de iniciar tenían 40 años de edad,</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber ponerse y llevar el Bogu por el Dojo(<i>dojo</i>).</li> <li>• Kirikaeshi una sola vez.</li> <li>• Uchikomi Keiko: (Men, Kote, Do, Kote-Men, Kote-Do, Men-Do, Kote-Men-Do).</li> <li>• Kata. Bokuto ni yoru Kendo kihon-waza keiko-ho: 1–6. Kihon 1 (Men, Kote, Do, Tsuki), Kihon 2 (Kote-Men), Kihon 3 (Jarai-Men), Kihon 4 (Hiki-Do), Kihon 5 (Men-nuki-Do), Kihon 6 (Kote-suriage-Men).</li> <li>• Nihon(nijon) Kendo Kata: Kata 1.</li> </ul>

<p>superior, y dos evaluadores con un mínimo de 2do Dan.</p>	<p><b>podrán presentar examen desde 4 kyu. Ver NOTA 3.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntas teóricas: Partes del Bogu. Definir y explicar la importancia de Ki Ken Tai Itchi.</li> </ul> <p>Puntos que se tienen en cuenta: Reigui, Ashi Sabaki (trabajo y movimiento correcto de los pies; desplazamiento en Okuri-Ashi, Ayumi-Ashi), Kiai, Kakegoe (Correcta pronunciación de las partes).</p>
<p><b>3 Kyu.</b> <b>NOTA:</b> Tres evaluadores o más, que incluyan un mínimo de un evaluador con un grado de 3er Dan ó superior, y dos evaluadores con un mínimo de 2do Dan.</p>	<p>Mínimo <b>3</b> Meses desde el último examen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correcta forma de vestir y de ponerse el Bogu.</li> <li>• Kirikaeshi.</li> <li>• Gitsugi (el tiempo es definido por el jefe de jueces).</li> <li>• Kata. Bokuto ni yoru Kendo kihon-waza keiko-ho: 1–7. Kihon 1 (Men, Kote, Do, Tsuki), Kihon 2 (Kote-Men), Kihon 3 (Jarai-Men), Kihon 4 (Hiki-Do), Kihon 5 (Men-nuki-Do), Kihon 6 (Kote-suriage-Men), Kihon 7 (Debana-Kote).</li> <li>• Nihon(nijon) Kendo Kata: Kata 1–2.</li> <li>• Preguntas teóricas: Explique qué es Enzan no metsuke. Explique Kakegoe.</li> </ul> <p>Puntos que se tienen en cuenta: Kikentai no itchi, Zanshin, Manejo del Kiai, intención de ataque con espíritu, corte correcto, Ashi Sabaki (trabajo de pies correcto; desplazamiento en Okuri-Ashi, Ayumi-Ashi), Kakegoe (Correcta pronunciación de las partes).</p>
<p><b>2 Kyu.</b> <b>NOTA:</b> La Comisión de Examinación para evaluar exámenes de 2do Kyu debe estar constituida por 3 evaluadores o más, <b>todos de 3er Dan o superior.</b></p>	<p>Mínimo <b>3</b> Meses desde el último examen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correcta forma de vestir y de ponerse el Bogu.</li> <li>• Kirikaeshi.</li> <li>• Gitsugi (el tiempo es definido por el jefe de jueces).</li> <li>• Kata. Bokuto ni yoru Kendo kihon-waza keiko-ho: 1–9. Kihon 1 (Men, Kote, Do, Tsuki), Kihon 2 (Kote-Men), Kihon 3 (Jarai-Men), Kihon 4 (Hiki-Do), Kihon 5 (Men-nuki-Do), Kihon 6 (Kote-suriage-Men), Kihon 7 (Debana-Kote), Kihon 8 (Men-kaeshi-Do), Kihon 9 (Do-uchi-otoshi-Men).</li> <li>• Nijon Kendo Kata: Kata 1–3.</li> <li>• Preguntas técnicas: Describa 5 virtudes del Kirikaeshi. Explique Motodachi y Kakarite.</li> </ul> <p>Puntos que se deben tener en cuenta: Kikentai no itchi, Zanshin, Manejo del Kiai, intención de ataque con espíritu, corte correcto Te no Uchi, Ashi Sabaki (trabajo y movimiento correcto de los pies; desplazamiento en Okuri-Ashi, Ayumi-Ashi), movimientos del cuerpo en conjunto.</p>

<p><b>1 Kyu</b></p> <p><b>NOTA:</b> La Comisión de Examinación para evaluar exámenes de 1er Kyu debe estar constituida por 5 evaluadores o más, <b>todos de 3er Dan o superior.</b></p>	<p>Mínimo <b>6</b> Meses desde el último examen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correcta forma de vestir y de ponerse el Bogu.</li> <li>• Kirikaeshi.</li> <li>• 2 Gitsugi (el tiempo es definido por el jefe de jueces).</li> <li>• Kata. Bokuto ni yoru Kendo kihon-waza keiko-ho: 1–4. Kihon 1 (Men, Kote, Do, Tsuki), Kihon 2 (Kote-Men), Kihon 3 (Jarai-Men), Kihon 4 (Hiki-Do), Kihon 5 (Men-nuki-Do), Kihon 6 (Kote-suriage-Men), Kihon 7 (Debana-Kote), Kihon 8 (Men-kaeshi-Do), Kihon 9 (Do-uchi-otoshi-Men).</li> <li>• Nihon(nijon) Kendo Kata: Kata 1–3.</li> </ul> <p>Puntos que se deben de tener en cuenta: Kikentai no itchi, Zanshin, Manejo del Kiai y correcto Kakegoe, Maai (Distancia) Issoku Itto No Maai, intención de ataque con espíritu, Te no Uchi corte correcto y agarre correcto del Shinai, Ashi Sabaki desplazamientos fluidos sin cruzar los pies, Fumikomi, Rei; correcta etiqueta, correcta postura en todo momento, movimientos del cuerpo en conjunto, dominio básico de las tecinas de Men, Kote, Do, y entrar y salir correctamente al área de combate. En el kirikaeshi, los movimientos deben de ser fluidos sin perder la distancia; los cortes no deben de resbalar, deben de tener foco en el Yoko-men, y cortar en el Datotsu-bu(Parte correcta del shinai comprendida entre el Kisaki y el Nakayui).</p>
<p><b>1 Dan</b></p> <p><b>NOTA:</b> La Comisión de Examinación para evaluar exámenes de 1er Dan debe estar constituida por 5 evaluadores o más, <b>todos de 4 Dan o superior.</b></p>	<p>Mínimo <b>6</b> meses desde el último examen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correcta forma de vestir y de ponerse el Bogu.</li> <li>• Kirikaeshi.</li> <li>• 2 Gitsugi (el tiempo será un 1minuto 30segundos, dependiendo de la cantidad de candidatos que se han presentado y puede llegar hasta 2 minutos).</li> <li>• Nihon(nijon) Kendo Kata: Kata 1 – 4.</li> <li>• Puntos que se deben de tener en cuenta: Kikentai no itchi, Zanshin, Manejo del Kiai y correcto Kakegoe la correcta pronunciación al hacer un ataque MEN: cabeza, KOTE: Muñeca, DO: Tronco, Maai (Distancia) Issoku itto no maai, Intención de ataque con espíritu, Te no Uchi corte correcto y agarre correcto del Shinai, Ashi Sabaki Desplazamientos fluidos sin cruzar los pies, Fumikomi, Rei; correcta etiqueta, correcta postura en todo momento, movimientos del cuerpo en conjunto, dominio básico de las tecinas de Men, Kote, Do, y entrar y salir correctamente al área de combate. En el Kirikaeshi, los movimientos deben de ser</li> </ul>

		fluidos, y sin perder la distancia; los cortes a Yoko-men(corte diagonal dirigido a la parte de la cien de la cabeza), no deben de resbalar, deben de tener foco y cortar con el Datotsu-bu(Parte correcta del shinai comprendida entre el Kisaki y el Nakayui).
--	--	--

## AL PRESENTAR EXAMEN TENGA EN CUENTA

---

### **Reigi - Etiqueta**

Kendo inicia con cortesía y termina con cortesía. En el aspecto físico de Reigi se representa por el saludo que realiza el Kenshi al entrar al Dojo(*doyo*) o al entrar en el Shiai-jo(*shiaiyo*) y al iniciar una práctica se demuestra respeto por el lugar de práctica y por los miembros que practican en el Dojo(*doyo*). Al finalizar se repite el proceso agradeciendo a todos por la práctica cuando uno abandona el Dojo(*doyo*).

### **Apariencia**

Antes del primer Hajime(*jayime*) del examen, los examinadores deberán haber inspeccionado el grado de los candidatos. El Kenshi deberá tener la dignidad y presencia del grado para el cual se presente. En todos los rangos deben llevar el uniforme y equipo de manera correcta. Todos hemos visto alguna vez algún Kenshi que no lleve correctamente su uniforme y equipo. No serán admitidos uniformes o colores no adecuados, los distintivos como bordados escudos deben ser removidos o enmascarados.

## PUNTOS CLAVE

---

- **Keikogi** no debe llevarse al estilo geisha, con la parte del cuello expuesta, ni debe llevar una camiseta debajo si es necesario llevarla procure que no se vea. Luego de terminar de ponerse la Hakama(*jakama*) la persona debe alcanzar por dentro los extremos del Keikogi por el frente y por detrás para quitar los bucles que se hacen en ocasiones.
- **Hakama(jakama)** debe tener el largo correcto, más largo en la parte delantera y alta en la parte de atrás cruzando el tobillo. Debe ponerse bien ajustada y horizontal, el Obi de la Hakama(*jakama*) debe atarse con un nudo cuadrado, los extremos sobrantes deben seguir el contorno de la cintura y se meten de arriba hacia abajo dejándole la punta hacia arriba, los pliegues de la Hakama(*jakama*) deben estar bien definidos y ellos representan el Código ético de los Samurai:

- **Yuuki:** Coraje, valor.
- **Yin (Rom. *Jin*):** Benevolencia, generosidad.
- **Gui (Rom. *G*):** Justicia, integridad, rectitud.
- **Rei:** Etiqueta, cortesía.
- **Makoto / Shin:** Sinceridad, honestidad y realidad.
- **Chu / Chugui (Rom. *Chugi*):** Lealtad, fidelidad, devoción.
- **Meiyo:** Honor, dignidad y prestigio.  
Las dos últimas corresponden a los pliegues que se encuentran en la parte de atrás de la Hakama(jakama).
- **Tenugüi** Debe estar bien sujeto sobre la cabeza previniendo que la parte sobrante quede expuesta como la cola de una gallina, tampoco deje que el Tenugüi se vea la parte baja de la frente. Si el Men queda muy grande se recomienda el uso de una almohadilla especialmente diseñada para tal fin en especial para niños y además les dará una protección extra.
- **Men** debe estar atado con el Himo(jimo) bien ajustado usando el nudo mariposa (Cho Musubi). Los Himo(jimo) deben estar ordenados evitando que queden sobrepuestos, el nudo debe estar atado a la altura de el Mononomi (la parte por donde se ve en el Men), el nudo debe estar en la mitad. El excedente del nudo no puede exceder los 40 cm. Cuando el nudo se amarra a la altura de la nuca el nudo se alarga demasiado.
- **Do** debe estar bien alineado con el Tare, ni muy abajo ni muy alto. El nudo de la parte frontal debe estar dentro del Do y no debe tener partes sobrando. El nudo de la parte trasera y que se ata en la cintura debe ser nudo mariposa (Cho Musubi) y los sobrantes deben quedar bien alineados para que no sobre salga una punta más que otra. Este nudo va justo, no va muy apretado ni muy flojo.
- **Kote** no deben tener Himo(jimo)s sueltos.
- Por último, el Kenshi debe estar recto y caminar con dignidad.

## KIRIKAESHI

---

Es un ejercicio fundamental de aprendizaje usado en Kendo. Consta de 5 elementos los cuales son descritos por la Policía Metropolitana de Tokio de la siguiente manera:

1. Sho-Men-uchi.
2. Tai-atari.
3. Cuatro Yoko Men hacia adelante, avanzando en Okuri-Ashi seguido de cinco Yoko Men hacia atrás, Sho-Men seguido de Zanshin.
4. Cuatro Yoko Men hacia adelante seguido de cinco Yoko-Men hacia atrás.
5. Sho-Men-uchi seguido de Zanshin.

Técnicamente Kirikaeshi desarrolla un Kiai fuerte y control de la respiración, movimientos largos, correcto ángulo de corte Hasuji(jasuyi), correcto agarre del sable Tenouchi, correcto trabajo de pies Ashi-sabaki; todo con Ki-Ken-Tai-Itchi. También ayuda al fortalecimiento

muscular, ayuda a tener una armonía en la distancia y el cuerpo, seguido con Zanshin. Se dice que Kirikaeshi da varias virtudes al atacante y 8 a quien recibe, hace que la técnica sea correcta y precisa, fortalece el corte, desarrolla resistencia, relaja el corte y el cuerpo, mejora el desarrollo del cuerpo, mejora la destreza y el agarre correcto, mejora la visión hacia el compañero, mejora la distancia, enseña tranquilidad mental, mejora la observación hacia el oponente, hace el agarre firme y flexible.

Virtudes al realizar Kirikaeshi:

1. Mejora la postura.
2. Desarrolla una técnica más intensa.
3. Aumenta la resistencia física.
4. Desarrolla un golpeo más fuerte y más seguro.
5. Mejora el movimiento del cuerpo, hombros flexibles.
6. Desarrolla un Te-no-uchi más claro y preciso.
7. Desarrolla la acción libre y fluida del brazo.
8. El cuerpo se vuelve ligero y ágil.
9. Desarrolla el uso libre de la espada larga.
10. Desarrolla la capacidad de mantener la postura.
11. Desarrolla una vista más aguda (Poder de observación).
12. Desarrolla una técnica más rápida.
13. Mejora el juego de pies.
14. Desarrolla una mente tranquila.
15. Desarrolla conocimiento de la distancia de ataque.
16. Corrige Tachi-suji o a comprender el ángulo correcto de corte Hasuji.
17. Desarrolla la capacidad de atacar desde To-Maai.
18. Fortalece los brazos.
19. Fortalece el espíritu.
20. Fortalece el cuerpo entero.

## 8 Virtudes para quien recibe Kirikaeshi:

1. Mejora la Postura.
2. El cuerpo se hace ligero y ágil.
3. Desarrolla una vista más clara.
4. Desarrolla el conocimiento de la habilidad de los oponentes.
5. Desarrolla el conocimiento de la distancia.
6. Desarrolla un Te-no-uchi más seguro y más preciso.
7. Desarrolla la habilidad de esquivar.
8. Calma y aquieta la mente.

## GITSUGI (gokaku geiko)

Durante el Gitsugi en la fase de exanimación, los siguientes aspectos deben ser tenidos en cuenta por los candidatos; ya que son puntos que se tendrán en cuenta para su calificación por parte de los miembros del comité evaluador.

- Correcto Rei.
- Correcto Sageto.
- Al avanzar uno frente al otro se hará deslizando los pies de manera suelta y relajada; son tres pasos largos evitando balancear el cuerpo, y desenvainado grande en el tercer paso. La posición de Sonkyo debe realizarse con la espalda derecha. La punta del Shinai debe estar apuntando al cuello del oponente, y el Shinai debe tener el Nakayui en el lugar adecuado, a 1/3 desde la punta; el agarre debe ser sujetando la Tsuka del extremo con la mano izquierda y la mano derecha cerca de la Tsuba.
- Para todos los grados que se examinan, la manera de combate **no debe de ser como si fuera un combate por puntos**. Se requiere demostrar buenas bases de Kendo durante el encuentro, correcto trabajo de pies, cortes y postura. Esquivar los ataques sin atacar ó estar en Tsuba-Zeri-Ai no es propio, pero en cambio la distancia correcta es lo que buscan ver los jueces. En cada nivel sucesivamente se verá la habilidad para saber cuándo atacar y reconocer la oportunidad de realizar un ataque que defina su éxito en el examen.

- Atacar indiscriminadamente sin una apertura existente resultará en un corte pobre. Esto no quiere decir que el Kenshi no deba ser ofensivo. Se dice que Kendo es 50% ofensivo y 50% defensivo, pero la parte ofensiva es la mitad más importante. Ataques defensivos degradan; mientras que un ataque ofensivo con mucho espíritu, así resulte en Ai-Uchi (Corte simultáneo de dos oponentes) es recomendable.
- **Ayumi-Ashi** es esencialmente caminar como lo hacemos normalmente, se emplea para cubrir un área grande rápidamente.
- **Okuri-ashi** es la forma de básica de desplazarse con el pie derecho adelante y el izquierdo atrás, distanciados por el ancho de la cadera. Se avanza deslizando el pie derecho seguido por el pie izquierdo, manteniendo la distancia entre los pies.
- **Hiraki-Ashi** es el desplazamiento diagonal en cualquier dirección con movimiento básico alternado de pies. Si el pie derecho sale en diagonal hacia adelante y la derecha, el pie izquierdo lo sigue hacia la derecha, girando todo el cuerpo 45 grados hacia la izquierda.
- **Kiai** es la expresión de la fuerza interna concentrada en el Hara(jara) (腹 = abdomen) mediante el grito. El Kiai ayuda a generar autoconfianza y ayuda a bloquear los pensamientos del oponente antes de realizar un ataque; en el momento de realizar el corte es indispensable indicar el sitio donde se está cortando, esto es para evitar dar cortes aleatorios. Cuando se corta y se dice dónde se está cortando, estamos demostrando que no es producto de una acción aleatoria sino de un plan determinado. Es importante pronunciar correctamente el área que se está cortando, debe ser potente y debe venir desde el bajo vientre o Jara, que es el centro energético. Es de buena "educación" responder un Kiai con otro Kiai. Men (Cabeza), Kote (Muñeca), Do (Torso), Tsuki (Garganta) son los kiais usados al cortar.
- **Takegoe:** es la correcta pronunciación al hacer un Kiai cuando se corta, debe demostrar superioridad en la actitud y claridad en la voz, no hacerlo muy corto. No cortar las palabras como -Mee, Tee, esto es un signo de mal Takegoe.
- **Ki Ken Tai No Itchi:** "energía-espada-cuerpo son uno" son los elementos esenciales del Yuko Datotosu - Ataque Correcto. Significa que estos tres elementos para el ataque pasan a ser un solo elemento y hace el ataque perfecto. La habilidad para hacer esto es el ideal el cual cada practicante debería cultivar como su meta personal. En otras palabras, al momento de cortar el pie derecho debe marcar con un pisotón o Fumikomi en el instante que corta acompañado con un fuerte Kiai proveniente del Jara diciendo el lugar que está cortando seguido de un estado de alerta constante (zanshin).
- **Issoku Itto No Maai:** La distancia de este Maai le permite cortar al oponente haciendo un paso adelante e impide el ataque del oponente haciendo un paso atrás o al lado. También es llamado Uchi-ma. Desde esta distancia ambos Kendokas pueden realizar un ataque.

- **Metsuke o Enzan No Metsuke:** Es fijar la mirada en el oponente. Enzan No Metsuke se refiere a "Mirar la montaña a lo lejos". En este sentido sería mirar todo sin enfocarse en algún objeto específico. Al mirar los ojos de su oponente podrá ver sus intenciones a través de las ventanas de su mente. Cuando los ojos de su oponente se fijan en un punto específico como la punta de su Shinai o en un objetivo, su mente se bloquea o se genera la visión de túnel que le impide ver el resto y en ese momento el Kenshi oponente puede tomar la iniciativa y atacar.
- **Sutemi:** Es traducido muchas veces como sacrificio, y en este sentido puede entenderse como el abandono del ego, focalizando toda la energía en el ataque, sin esperar victoria. Las cuatro enfermedades del kendo impiden hacer un ataque con Sutemi. No debe haber duda, miedo, sorpresa o confusión.
- **Zanshin:** La respuesta típica dada a este término es "espíritu remanente". Esto es correcto, pero hay más significados y sentimientos de Zanshin que la simple definición implica. Y es simple, sin embargo, simple no necesariamente significa fácil. Es un concepto único en artes marciales y viendo el Kanji podemos ver con mayor claridad. El Kanji "Zan" y "Shin" se puede leer de dos vías. *Kokoro Wo Nokosu* que significa "Yo consciente de la acción de tener mi espíritu remanente, permanente" y "*Kokoro Ga Nokoru*" que significa "Mi espíritu permanece inconscientemente, espontáneamente". La primera definición es apropiada para el Kenshin principiante y la última para el Kendoka avanzado. En efecto esto significa que si el Kenshi debe pensar en algo ya es demasiado tarde. La acción es siempre entorpecida por el pensamiento. Si piensa en el Zanshin después del corte, un ataque inesperado puede ocurrir en el segundo donde se hace una brecha cuando el Kenshi está pensando en mantener la presión. Aplicar el principio de Zanshin es más fácil tomando los ejemplos de Kihon Kendo no Kata. En todas las diez Katas el Zanshin inicia inmediatamente luego de cortar y continúa mientras Uchitachi y Shidachi retornan a Chudan no Kamae. Esto está indicado en el libro "Kendo" de Takano Sasaburo, específicamente en el Ippon-me, y Nijon-me. Inmediatamente luego del corte, si hay algún movimiento, el Zanshin indica que el Kenshi está listo para atacar en cualquier momento mientras regresa a Chudan. En consecuencia, Zanshin no significa solo tomar una postura de Yodan no Kamae después del corte. Como en Ippon me, es el espíritu el cual debe estar presente inmediatamente luego del corte. Entonces, ¿cómo puede el Zanshin ser identificado en Shiai de Kendo? ¿Alguien en Shiai de Kendo toma normalmente o muestra el estado de Zanshin con el énfasis de la Nihon(nijon) Kendo no Kata?. Obviamente la respuesta sería no. Esto es, la conciencia espiritual es importante, no la postura final *Kokoro Ga Nokoru*, con naturalidad. Zanshin también significa que el Kenshi siempre está preparado inclusive cuando está exhausto, aunque el combate haya terminado, el espíritu permanece. Podría decirse que Zanshin es atención antes, durante y después de un ataque.
- **Fumikomi:** Es la acción de golpear el suelo con un pisotón del pie derecho en el momento de realizar un corte, siendo una parte importante del "Ki-Ken-Tai-No-Itchi" y una parte importante para la consideración de un correcto Yuko Datotsu (punto válido) dado con el Datotsubui (parte comprendida entre el Kisaki y el Nakayui)

- **Seme:** es un ataque, la ofensiva, asedio. En Kendo, esto se define como, presión. Es presionar al oponente antes de realizar el ataque. Hay dos clases de Seme: Visible e invisible, o físico, mental, interno o externo. Aunque en ocasiones es difícil de ver porque inclusive algunas acciones pueden abrir una brecha en segundos, la presión visible es fácil para comprender. El Seme visible ocurre cuando una persona presiona un oponente a través de los movimientos de su Shinai, pies o cuerpo. Por ejemplo en posición Chudan, el Kenshi presiona al oponente moviendo el Shinai como si fuera a cortar Kote, en cambio ataca el Men que está abierto por que la mente del oponente está enfocada en su Kote. Seme ocurre también haciendo contacto con el Shinai del oponente usando Jarai, Uchi-otoshi, Maki Ootoshi o algún tipo de técnica similar que mueve la espada del oponente del centro y crea una apertura. De este modo si el Kenshi puede ver con sus ojos o sentir la presión del Shinai sobre su Kote o Men, la intención ha sido dada; el Seme es visible. Sin embargo si el Shinai no se mueve, pero se puede sentir la presión, entonces ese es el seme invisible. La punta del Shinai o Ken-Sen, es una punta viva y comunica Seme sin mover el cuerpo o Shinai. El Seme invisible es el más poderoso, el Seme con todo el cuerpo y alma, Seme invisible, Kurai-Zume, es el último objetivo del Kenshi. Mirando Metsuke al Jara del oponente, las intenciones son detectadas antes de cualquier movimiento y de este modo el primer movimiento del oponente es forzado. Como en Kata el Shitachi siempre aplica la presión y nunca está a la defensiva. El espíritu siempre está listo y un milisegundo adelante del oponente, el oponente se mueve y es derrotado. Como Seme es la presión con la cual creamos una relación, especialmente un Seme invisible y fuerte, está relacionado con Sen y Zanshin, y no están realmente separados, Sen precede Zanshin. Enfocado en la técnica este refleja en Sen. Después del ataque se enfoca en Zanshin.

## **NIHON(nijon) KENDO KATA**

Es un combate preestablecido entre dos personas las cuales desempeñan dos roles diferentes Uchitachi quien inicia el combate y se precipita y pierde. Y Shitachi quien recibe un ataque se anticipa y realiza una técnica específica y gana. Es la mejor manera de aprender una técnica específica de una manera controlada antes de hacerlo con armadura.

La falla de la mayoría de practicantes ya sea a nivel de Kyu o nivel de Dan, es el bajo nivel de Kata que tienen. Es obvio cuando algunos candidatos han descuidado la Kata por periodos largos, afanados preparando todo sólo unas veces antes de su examen.

Se espera que si Kata es el 50% del examen, el candidato debe poner más esfuerzo en la práctica y aprendizaje de estas.

- **UCHITACHI** debe mostrar un liderazgo fuerte y tomar la iniciativa.
- **SHITACHI** debe estar disponible para leer las intenciones de **UCHITACHI**.
- Un **KODANSHA** (Kenshi de alto rango) que hace una Kata debe expresar un espíritu sincero y fuerte, mente razonable y Zanshin balanceado.

- Al realizar las Katas el candidato deberá mostrar un buen manejo de distancia (Maai), cortes con dirección, espíritu, y comprender el ritmo de cada una de las 10 formas.
- Cortes sinceros y controlados ayudan a tener una correcta tensión.
- Iniciando en 6 Kyu donde solo los mecanismos básicos son necesarios hasta 2 Dan (Nidan) donde todos los mecanismos previamente mencionados son requeridos. La Kata del candidato debe mejorar en cada nivel.

## **BOKUTO NI YORU KIHON KEIKO HO KATA**

---

Las mismas condiciones para Nihon(*nijon*) Kendo Kata.

Se recomienda que el candidato de 6 Kyu a 1 Kyu conozca el total de las katas y las realice de acuerdo a su propio nivel.

## **PUNTOS CLAVE PARA LA PRESENTACION DE KATA**

---

- Reigi antes y después del combate.
- El candidato debe entender y comprender las 5 posturas y las 2 adicionales para los kata con Kodachi, Hanmi(*Janmi*) e Irimi.
- El candidato deberá entender y comprender Metsuke y control de la respiración cuando está en un enfrentamiento con un compañero.
- El candidato deberá demostrar actitud real de dignidad para el rango requerido.
- El candidato deberá entender la relación entre Uchitachi y Shitachi (Motodashi y Kakarite, en Bokuto Ni Yoru Kihon Keiko Ho) en movimientos y ritmo.
- El timing deberá ser correcto.
- El Shitachi deberá recuperarse correctamente.
- El Maai deberá ser correcto.
- El candidato deberá cortar con el Monouchi.
- El candidato deberá realizar los cortes básicos correctamente, equilibrados y amplios.
- El candidato deberá tener un correcto trabajo de pies; Okuri-ashi y Ayumi-ashi. El talón izquierdo no deberá tocar el piso.

El Shitachi deberá demostrar Kigurai, que es la fuerza de la presencia y una tranquila confianza inquebrantable en sus propias habilidades. El Kigurai es importante porque permite dar la bienvenida a cualquier ataque del oponente, y lo más importante permite un cierto grado de control sobre el oponente. El Uchitachi deberá responder al Zanshin de Shitachi.

## **EDADES MÍNIMAS PARA GRADOS**

---

2 KYU: 11 años cumplidos.

1 KYU: 12 años cumplidos.

1 DAN: 13 años cumplidos.

## ANEXO 1 GLOSARIO

### VOCABULARIO JAPONES DE PALABRAS FRECUENTEMENTES USADAS EN KENDO

**Ayumi-Ashi (歩み足):** Paso caminando, como el paso utilizado por el receptor de Kirikaeshi.

**Bokuto ni yoru Kendo Kihon Waza Keiko-ho (木刀による剣道基本技稽古法):** Es un conjunto de ejercicios básicos de 9 kata diseñados por la All Japan Kendo Federation para ayudar a enseñar las técnicas básicas de Kendo mediante el uso del bokuto.

**Bogu (防具) (Rom. *Bōgu*):** Se refiere a la armadura de Kendo, compuesta por el: 1) Men; 2) Tenugüi; 3) Kote; 4) Do y 5) Tare.

**Bokuto (木刀):** Literalmente traduce espada de madera. Se usa para hacer las Kata y el Bokuto ni yoru Kendo Kihon Waza Keiko-ho.

**Chu (忠):** Lealtad.

**Do (胴) (Rom. *Dō*):** Uno de los cinco golpes en Kendo. También se refiere al movimiento, el blanco y la parte de la armadura de Kendo que protege el torso.

**Dojo(doyo) (道場) (Rom. *Dōjō*):** Término empleado para designar un espacio destinado a la práctica y enseñanza de Kendo. Literalmente significa “lugar donde se practica el camino”. Se refiere a un lugar donde se busca la perfección espiritual, física, mental y moral.

**Enzan-no-metsuke (遠山の目付け):** Una mirada que fija los ojos hacia una lejana montaña o sea una mirada para ver todo en la perspectiva correcta.

**Gui (義) (Rom. *Gi*):** Justicia - Honor.

**Issoku-Itto –No-Maai (一足一刀の間合い):** La distancia desde donde se puede atacar al oponente en un solo movimiento (puntas de los shinai ligeramente cruzadas).

**Hakama(jakama) (袴) (Rom. *Hakama(jakama)*):** Un pantalón largo con siete pliegues (cinco por delante y dos por detrás).

**Jiki-Do (引き胴) (Rom. *Hiki- Dō*):** Técnicas de golpe al Do en retroceso (de paso hacia atrás).

**Jiki-Kote (引き小手) (Rom. *Hiki- Gote*):** Técnicas de golpe al Kote en retroceso (de paso hacia atrás).

**Jiki-Men (引き面) (Rom. *Hiki- Men*):** Técnicas de golpe al Men en retroceso (de paso hacia atrás).

**Jiki-waza (引き技) (Rom. *Hiki- waza*):** Técnicas de retroceso (de paso hacia atrás). Se llevan a cabo cuando se está en tsuba-zeriai o en otra posición cercana.

**Jarai-Men (払い面) (Rom. *Harai-Men*):** Golpe de Men haciendo hacia un lado el shinai del oponente.

**Jiraki-ashi (開き足) (Rom. *Hiraki-ashi*):** Este paso se utiliza cuando se ataca, o para evitar un ataque, moviéndose en dirección diagonal o alrededor del oponente. Es un importante método de desplazamiento de pies, ashi-sabaki.

**Kakegoe (掛け声):** Se refiere a un llamado o un grito que puede tener diferentes significados dependiendo del contexto en el que se utiliza.

**Keikogi (稽古着) (Rom. *Keikogi*):** Ropa o uniforme de entrenamiento.

**Kiai (気合):** El Kiai de un Kenshi por lo general se demuestra en un grito que viene desde el centro del estómago “hara” para mostrar su espíritu de lucha. A veces se utiliza para incitar a un oponente en un combate.

**Kihon (基本):** Fundamental, básico.

**Ki-Ken Tai No Itchi (気剣体の一致):** Literalmente significa "Espíritu, espada y cuerpo en uno", es un concepto popular en Kendo que describe los criterios para hacer el golpe perfecto y conseguir un punto durante el Shiai.

**Kirikaeshi (切り返し) (Rom. *Kirikaeshi*):** Un ejercicio básico de Kendo.

**Ko (孝):** Piedad.

**Kote (小手) (Rom. *Kote*):** Uno de los cinco golpes en Kendo. También se refiere al movimiento, el blanco. Los kote son un par de guantes que protegen los dedos, la mano y la muñeca.

**Kyu (級) (Rom. *Kyu*):** grado, nivel.

**Men (面) (Rom. *Men*):** Uno de los cinco golpes en Kendo. También se refiere al movimiento, el blanco y la parte de la armadura de Kendo que protege la cabeza.

**Metsuke (目付け):** La mirada del Kenshi.

**Makoto (誠):** Honestidad, Sinceridad absoluta.

**Motodachi (元立ち):** La persona que se presta a ser golpeada durante la realización de un ejercicio.

**Nijon Kendo no Kata (日本剣道方) (Rom. *Nihon Kendo no Kata*):** Formas tradicionales con el sable japonés, regularmente se practican con el bokuto.

**Okuri-ashi (送り足):** Paso de deslizamiento siempre con el pie derecho adelante.

**Rei (礼):** Una venia; un saludo que se realiza mediante una inclinación del torso y la cabeza.

**Reigui (礼儀) (Rom. *Reigi*):** Cortesía - Etiqueta.

**Seme (攻め):** Esta es una forma de ataque, puede ser con el sable o con la actitud de ataque.

**Shiaiyo (試合場) (Rom. *Shiai-jo*):** Área de competición.

**Shinai (竹刀):** Un sable para la práctica de Kendo, compuesto por 4 piezas de bambú atadas por partes de cuero y cuerdas.

**Sonkyo (蹲踞):** Saludo formal que consiste en agacharse al comienzo y final de un partido de kendo.

**Sutemi (捨て身):** Literalmente significa tirar su propia vida, para referirse a un ataque que se realiza sin reservas, con un compromiso total, sin importar la victoria.

**Tare (垂れ):** Protector de la parte pélvica. Es un mandil grueso compuesto por faldones.

**Tenugui (手拭い) (Rom. *Tenugui*):** Un pañuelo que se coloca entre la cabeza y el Men para amortiguar los golpes y recoger el sudor de la cabeza y los cabellos para que no entren en los ojos.

**Tsuki (突き):** Golpe a la garganta. Un golpe que requiere alta técnica; usualmente no permitido en el combate de practicantes con grados menores al primer Dan.

**Yigeiko (自稽古) (Rom. *Jigeiko*):** Una práctica de combate donde el Kenshi intenta todo lo que ha aprendido contra un oponente.

**Yin (自稽古) (Rom. *Jin*):** Humanidad-Benevolencia.

**Yuuki (勇氣):** Coraje.

**Zanshin (残心):** Un estado de alerta mental y físico, especialmente después de completar un ataque.