

A KENDÓ Eszméje

A Kendo eszméje:

Az emberi természet fegyelmezése a japán kard alapelveinek elsajátítása által.

A kendo gyakorlásának célja az elme és a test formálása, az életerős szellem művelése, a helyes és szigorú gyakorlás révén, a fejlődésre való törekvés a kendo művészetében, az emberi becsület és udvariasság tiszteletben tartása, a másokkal való őszinte bánásmód, valamint örökké tartó törekvés önmagunk művelésére.

Ezáltal a kendo gyakorlója képessé válik, hogy szeresse hazáját és embertársait, hozzájáruljon a kultúra fejlődéséhez, és előmozdítsa a békét és a jólétet minden ember között.

Össz-Japán Kendo Szövetség

1975.

„A Dójó szent hely – az isteneké, a közösségé, a tanulása, a szenvedése, az önfeláldozása, a változása, a felemelkedése...”

A Jász kun Kendó Dójó nyolc megtartó erejű tanítása, ajánlása

1. Gyakorolj folyamatosan! A lehető legtöbbet, lehetőleg minden nap! Mindig!
2. Gyarapítsd, építsd, erősítsd a Közösséget, ahol gyakorolsz!
3. Igyekezz művelődni, olvasd és tanulj sokat! A széles látókör a gyakorlás hasznára válik!
4. Lehetőleg gyakorolj más művészetet, utat is! Igyekezz azt is magas szinten művelni! Az egysíkúság zsákutcába vezet!
5. Legyél szerény, önzetlen és mértékletes!
6. Legyél egyenes és mindig tiszteletteljes!
7. Legyen meg benned a gyakorlás iránti alázat és az erős önfegyelem! Elemezd magad folyamatosan, de ne cipeld a kudarcok, vereségek terheit és a dicséretet, győzelmek se szédítsenek meg!
8. Az élet nem csak csatatér, ezért mindig legyen őszinte derűd, humorod és öniróniád is!

Szabályok a Dójo tagjaira és vendégeire vonatkozóan

Amikor belépsz a dójo-ba, vagy mielőtt kilépsz onnan, hajolj meg a tisztelet jeleként a shómen / kamiza / shinza irányába!

A dójo-ba mezítláb, vagy a külön erre használt papucsban lépsz be – ha papucsot használasz, azt a belépés és meghajlás után leveszed, és orrával kifelé mutatóan, rendezetten elhelyezed, hogy ne bukjon fel benne senki, s ne kelljen átlépni, kerülgetni. Ha senki sem lép a dójo-ba papucsban, akkor te se tedd. ***A rend és a rendezettség nagyon fontos!***

NE lépj a dójo-ba, ha nem megfelelő az öltözéked!

A gyakorlásodhoz használt ruházat – tréningruha, hakama, keiko-gi – mindig legyen tiszta, és rendezett, ezzel megtiszteljed mind magad, mind a dójo-t, mind azokat az embereket, akik veled együtt gyakorolnak. A szakadt, gyűrött, netán koszos, izzadságszagú ruházat nemkívánatos és visszatetsző, továbbá mély tiszteletlenséget sugall.

Viselkedj mindig tiszteletteljesen és figyelj oda a testtartásodra!

Erre vonatkozóan sosem lankadhat a tanuló figyelme! Soha ne ülj háttal a shómen-nek! SOHA ne lépj át semmit a dójo-ban! Sem páncélt, sem mást, de kardot (shinai-t, bokuto-t) főképpen nem! Különösen nemkívánatos például a falnak támaszkodás, kardra való támaszkodás, céltalan, netán nemtörődöm, nyújtott lábbal való üldögélés, s egyenesen tilos a fekvés, hacsak az nem valamiféle egészségügyi okból fakad. A gyakorlásból eredő fáradtság nem tartozik ide.

A gyakorlásnak mindig a kölcsönös tisztelet jegyében kell folynia. Az dójo vezetőjének minden utasítását rögtön és maradéktalanul hajtsd végre legjobb tudásod szerint. Az edzés minden pontján teljes összpontosítással gyakorolj. Viselkedj mindig szerényen, csendesen, tisztelettudóan. Ne felejtse el, hogy tanulni vagy itt, nem pedig az egódat kielégíteni.

Tartsd be, és a társaiddal is tartsd be a szabályokat. Ne a dójo vezetőjének - vagy annak, aki az edzést vezeti - energiái pazarlódjanak el a fegyelmezéssel!

Légy csendes és nagyon figyelmes, ne bocsátkozz hangos cseverészésbe, nevetésbe, tapsolásba!

Sose zavard meg a dojo légkörét udvariatlansággal, hangoskodással, durvasággal, tiszteletlenséggel. A gyakorlás nem zárja ki a beszédet, ha nem értesz valamit, kérdezz, ha kérdeznek, válaszolj, de legyél rövid, tömör, lényegretörő – s mindeközben érthető és udvarias!

Ha étkeztél, vagy túl sok folyadékot vettél magadhoz, úgy várd ki a megfelelő időt, mielőtt gyakorolni kezdesz!

Ezzel elejét veheted annak, hogy rosszul érezd magad, émelyegj, netán még rosszabb következzen be.

Ha alkoholt fogyasztottál, NE lépj be a dójo-ba.

Gyakorolj egymagad. De a legjobb, ha megvárod, amíg elmúlik az alkohol hatása, és csak azután kezdesz gyakorolni. Bármilyen kevés alkohol is kerül az emberi szervezetbe, az rontja az ítélőképességet, koncentrálóképeséget, reakcióidőt. S az alkohol képes fölösösen büszkévé tenni...

A kard a lelked, a bogu a páncéled! Kezeld őket a nekik kijáró tisztelettel!

Ruházatod mindig legyen kifogástalan! Legyen rendszeresen mosva, vasalva! A szagos, sóvirágos öltözet szégyenteljes.

Mindig nagyon ügyelj a helyes öltözésre! A gi, a hakama úgy álljon rajtad, ahogyan kell, ne lógjon, ne legyen redős, ne legyenek gyűrődések, a csomókat megfelelően kösd meg (vízszintesen) és kellő erővel, hogy gyakorlás közben ne kelljen ezzel foglalkozni, mert az nem tüntet fel jó fényben.

Felszerelésed (bogu, tenugui, shinai, bokuto, kodachi és egyéb kiegészítők) mindig legyenek tiszták, épek és rendezettek!

A bogu-t úgy vedd fel, hogy a himo-kat megfelelően kötöd meg, figyelve az erőre és a formára is! Kellő erővel húzd meg a kötések csomóit, mert így elkerülheted, hogy kioldódjanak a himo-k!

A gyakorlás közben kioldódó himo veszélyessé teszi (baleset- és sérülésveszély!!!) a gyakorlást, hiszen lógnak, lazák lesznek a páncél egyes elemei, netán még rosszabb. Ez nem csak a gyakorlóra magára, hanem a többiekre nézve is veszélyes!

A páncélzat legyen tiszta, szakadásmentes. Gyakorlás után otthon, vagy az öltözőben ki kell pakolni, és engedni, hogy átszellőzzék. A büdös, dohos, koszos páncél TILOS! Amennyiben javítani kell, javítsd meg, vagy kérj meg valakit, hogy segítsen megjavítani!

A kardok legyenek épek, ne legyenek pikkelyesek, vagy szálkásak. A szálkás bambuszkard nagyon veszélyes, az esetleg leváló és sérülést okozó szálkák, szálak miatt, ezért használata TILOS!

Amennyiben észleled, hogy ilyen probléma van a bambuszkarddal, úgy javítsd meg, vagy kérj segítséget, útmutatást a javításhoz.

Soha ne használd mások ruháját, páncélzatát, fegyvereit!

Soha ne feledd, a szakadt, koszos ruházat, a dohos, büdös, szakadt páncél a kendő-t gyakorló szégyene!

A dójő belsejét reggel és este meg kell tisztítani és mindig rendben kell tartani!

Amennyiben nem lehetséges reggel és este, úgy viszont **gyakorlás előtt és után kell intézkedni a dójő megtisztításáról**. Ennek egyik legfőbb eleme a felmosás – kézben fogott felmosóronggyal és nem különféle modern felmosóeszközökkel. Mindez egyfelől szolgálja a kendő-hoz kapcsolódó zen buddhista hagyomány ápolását és továbbvitelét, másfelől pedig része lehet a bemelegítésnek is, hiszen olyan izomszöveteket mozgat meg, amelyek egyébként kevéssé vannak igénybe véve, vagy amelyek bemelegítésére kevesebb figyelmet szentelünk.

SOHA NE késs el!

Soha ne késs el, ezzel megzavarva a dójő-ban zajló tevékenységet. A késés tiszteletlenség bárkivel szemben, mert várás közben értékes pillanatokat veszít az életéből a várakozó személy.

A gyakorlás kezdete előtt legalább 20 perccel legyél a dójő-ban, és a takarítás befejeztével melegíts be. Nagyfokú tiszteletlenség a Sensei után érkezni a dójő-ba, ha csak nem kaptál engedélyt előzetesen, hogy késve is részt vehetsz a gyakorláson.

Mindig közöld előre, hogy hiányozni fogsz!

Azok, akik a kardvívást gyakorolják, figyeljenek oda, hogy ne legyenek hirtelenharagúak vagy önzők, ne bocsátkozzanak veszekedésbe és szívük maradjon mindig békés!

A gyakorlás bármely szintjén kerülendő a túlzott büszkeség, a fennhéjázás! TILOS a másik lenézése, megalázása!

A személyes problémákat, konfliktusokat hagyd a dójő-n kívül – felkavart, nyughatatlan szívvel és lélekkel nem lehet jól gyakorolni.

Ha mégis együtt akarsz lenni a közösséged tagjaival, válaszd ilyenkor a nézés útján való gyakorlást, tanulást (mitori geiko).

Ugyanez igaz arra is, ha valamilyen betegség (például: meghűlés) gyötör. Ne gyakorolj ilyenkor, mert a mindenáron való gyakorlásod önző vágya azt fogja eredményezni, hogy megfertőződ a többiekkel is. Energiáid

fordítsd a gyógyulásodra ilyenkor. Ha az állapotod engedi, végy fel gézmaszkot és úgy vegyél részt az edzésen, nézés útján való gyakorlással.

NE tégy megjegyzéseket más kardvívó stílusára vagy technikájára!

Mindez igaz a saját közösség tagjaira is, illetve a dójó-ba vendégként érkezőkre, akik részt vesznek a gyakorlásban. Igaz arra helyzetre is, amikor idegen dójó-ba látogatsz – ahol ez súlyos visszaélést jelentene a vendégjoggal.

A dójó a hagyományok őrzésének, gyakorlásának és továbbélésének helye.

A dójó-ban japán hagyományokat ápolnak, mind közvetlenül a gyakorlást tekintve, mind a közvetve hozzá kapcsolódó kulturális vonatkozások tekintetében – amennyiben őszintén gyakorolsz, tiszta és nyitott szívvel, úgy igyekezz elmélyülni a kendó-hoz kapcsolódó más művészetek, hagyományok szellemiségében és gyakorlásában is!

Vedd figyelembe, hogy a dójó-ban a gyakorlás és a hagyomány egyik nagyon fontos és nem megkerülhető eleme a rangsor – ebben a mai dójó-k is követik a régi japán hagyományokat.

Eképpen a dójó nem a mai világ egyik szabadelvű, netán szabados intézménye, illetve a dójó közössége sem a modern demokrácia alapjain nyugszik.

A rangsor és az illemszabályok nem hághatóak át.

Lehet véleményed, de azt kéretlenül soha ne nyilvánítsd ki!

Keress meg az alkalmat, és kérj engedélyt a dójó vezetőjétől, hogy elmondhasd észrevételed, véleményed, vagy várj vele, amíg sor kerül egy közösségi beszélgetésre, ahol esetleg egy adott témáról mindenkinek kikérésre kerül az álláspontja.

Különösen udvarias formája a vélemény közlésének, ha azt a dójó vezetőjével, vagy a vezető tanárral folytatott „mondó” (zen hagyomány – kötetlen kérdezési lehetőség a tanítványoknak a tanárral szemben) során teszed – a már korábban említett udvariasság betartásával.

A dójó nem csak egy hely, ahová tanulni járunk. Példákat látunk, példákat mutatunk. Igyekezz követni a jó példát, s elvetni a rosszat! A dójó-ban nem csak tanulunk, hanem tanítunk is. Tanítjuk önmagunkat a másik emberre, a másikat pedig önmagunkra. Mindenki, mindenkit. Mindenki tanul valamit a másiktól és mindenki tanít valamit a másiknak, ha gyakorlása odaadó és őszinte. Mindenkinek kötelessége egymás gyakorlásának, tanulásának segítése, legyenek azok kezdők, vagy haladók! A kezdőket segíteni kell, hogy minél hamarabb elsajátíthassák az alapvetéseket, így minél nyitottabb lélekkel merülhessenek el a gyakorlásban.

Gyakorolj keményen, kitartóan, s mindig, amikor csak lehet!

Mert a kendó egy életre szól!

VIZSGAREND

A Dojo-ban teljesítendő fokozatvizsgákra vonatkozóan

1. Dojo – vizsga:

A vizsga előfeltétele, hogy a tanuló minimum 36 edzést teljesítsen. (Jelenléti ív alapján.)

- reiho,
- ashi-sabaki (okuri-ashi, ayumi-ashi, hiraki-ashi, fumikomi-ashi)
- bokuto-gyakorlatok (ippon-uchi no waza (kote, men, do, tsuki) és nidan-waza (kote-men, kote-do, men-do), mindkét szerepkörben (kakari-te és motodachi),
- terem hosszában oda-vissza alapttechnikák bemutatása megfelelő lábmunkával (men, kote, do, kote-men)
- kirikaeshi (men kiri-kaeshi, tai-atari és védés nélkül)
- szóbeli kérdések vagy írásbeli teszt a Dójo szabályaiból és a szószedetből

Sikeres vizsga esetén a tanuló jogot kap a hakama és a kendogi viselésére.

2. Dojo – vizsga:

A vizsga előfeltétele, hogy a tanuló az előző vizsgától számítva legalább 36 edzést teljesítsen. (Jelenléti ív alapján)

- helyes felöltözés,
- az előző vizsga anyagából a bokuto-val végzett gyakorlatok, kiegészítve sandan waza-val (kote-men-do), továbbá +1 shikake waza (harai men) és +1 oji-waza (men-nuki-men),
- ugyanezen gyakorlatok shinai-val, páncélos motodachi-val is végrehajtva, átmenős technikaként,
- 1 teljes men-kiri-kaeshi védéssel (tai-atari nélkül) mindkét szerepkörben (kakari-te és motodachi)
- uchi-komi geiko
- szóbeli kérdések vagy írásbeli teszt a Dójo szabályaiból és a szószedetből.

Sikeres vizsga esetén a tanuló viselheti a teljes bogu-t

3. Dojo – vizsga:

A vizsga előfeltétele, hogy a tanuló edzészátogatása rendszeres legyen, edzésmunkája kifogástalan és jelentkezzen a Szövetség által tartott vizsgafelkészítő szemináriumra is.

- szintfelmérő vizsga, az előző vizsgák anyagából bármit tartalmazhat + szóbeli (vagy teszt) a szószedetből, kifejezésekből.

Sikeres teljesítés esetén a tanuló engedélyt kap a Szövetségi vizsgára (2.kyu) történő jelentkezésre.

Alapvető szavak és kifejezések gyűjteménye KENDO gyakorláshoz, kezdők részére

A kendo gyakorlásának célja:

- az elme és a test formálása, az életerős szellem művelése, a helyes és szigorú gyakorlás révén
- a fejlődésre való törekvés a kendo művészetében,
- az emberi becsület és udvariasság tiszteletben tartása,
- a másokkal való őszinte bánásmód,
- valamint örökké tartó törekvés önmagunk művelésére.

Amennyiben kendo-t gyakorolsz nem leszel szuperhős, nem leszel természetfeletti képességek birtokában, de állóképes és kitartó leszel mind fizikailag, mind szellemileg. Gyors és határozott leszel mind a gondolkodásod, mind a cselekvésed. Egyenessé válsz és hajlíthatatlanná, ugyanakkor őszintévé és tisztelettudóvá, önmagaddal és más emberekkel szemben is. Amit a kendo gyakorlása ad és adhat neked, annak nem csak a dojo-ban veszed hasznát, hanem a mindennapi életedben is, legyen az munka, tanulás, család.

ILLEMTAN, bevezetés:

A dojo-ba való belépéskor és onnan való kilépéskor MINDIG hajolj meg!

A meghajlás NEM görnyedés, hanem derékból, egyenes háttal történik, hozzávetőleg 30 fokos szögben.

A gyakorlás közbeni meghajlásoknál két forma használatos, amikor a shómen felé hajolunk meg, akkor 30 fokban, és nem tekintünk a shómenre, illetve amikor az ellenfél felé, akkor 15 fokban, és az ellenfél szemébe tekintünk.

A dojo nem játszótér, és nem egy egyszerű tornaterem, légy összeszedett, koncentrálj a gyakorlásra.

A bambuszkardra pedig MINDIG úgy tekints, mintha az valódi kard (katana) lenne a kezében! Viselkedj és gyakorolj is ekként!

A karddal ne hadonássz, ne forgolódj, s amikor épp nem gyakorolsz, engedd le magad elé, lefelé, hegyével a jobb térded irányába – ezzel elkerülheted azt, hogy bárkinek sérülést, balesetet okozz, adott esetben magadnak.

ILLEMTAN, személyek, köszönés, kifejezések:

Kifejezés	Kiejtése	Jelentése
Sensei	Szenszej	Tanár, tanító, mester
Senpai	Szenpaj	Rangidős, idősebb
Kohai	Kohaj	Fiatalabb, alacsonyabb rangú
Kenshi	Kensi	Kendo gyakorló, vívó, harcos
Kendoka	Kendóka	Kendo gyakorló, vívó, harcos
Ken	Ken	Kard
Do	Dó	Út
Kendo	Kendó	A Kard Útja
Rei	Rej	Tisztelet, meghajlás
Onegai-shimasu	Onegajsimasz	Kérlek taníts! Kérlek, gyakorolj velem!
Domo arigato gozaimashu	Dómó arigató gójajmasz	Nagyon szépen köszönöm!
Dó itashimashite	Dó itasimaste	Szívesen! Nem tesz semmit!
Dózó	Dózó	Kérem! Legyen szíves!
Hai	Hái	Igen
Iie	iije	Nem
Só desu	Szó deszu	Úgy van
Sumimasen	Szumimaszen	Elnézést! Ne haragudj, hibáztam!
Dojo	Dódzso	A tanulás / gyakorlás helye

FELSZERELÉSEK:

Kifejezés	Kiejtése	Jelentése
Gi, Keiko-gi	Gí, Kejkogí	Kendo gyakorlóruha felső része (kabátja) (hagyományos japán viselet)
Hakama	Hakama	Kendo gyakorlóruha nadrágja (hagyományos japán viselet)
Bogu	Bogú	Kendo védőfelszerelés (teljes)
Men	Men	Sisak, arcmaszka (a bogu része)
Kote	Kote	Vívókesztyű (a bogu része)
Dou	Dó	Mellvért (a bogu része)
Tare	Tare	Csípővédő (a bogu része)
Zekken / Nafuda	Zekken / Nafuda	Névjelző a tare közepén
Himo	Himó	A bogu zsinórzata
Shinai	Sinaj	Bambusz kard
Bokuto / Bokken	Bokutó / Bokken	Fakard - hosszú
Kodachi	Kodacsi	Fakard - rövid
Tenugui	Tenugui	Fejkendő a Men alá felvéve
Tsuba	Cuba	Kézvédő a kard markolatán

VEZÉNYSZAVAK a gyakorlás kezdetén és végén, számolás:

Kifejezés	Kiejtése	Jelentése
Seiretsu!	Szejrec!	Sorakozó!
Kiwotsuke / Kyotsuke!	Kjócsuke!	Figyelem!
Seiza!	Szejza!	Leülni a hagyományos japán ülésformába!
Chakuza!	Csakuza!	Ülj seiza-ban!
Mokuso!	Mukszó!	Meditáció! Elmélyülés!
Mokuso – yame!	Mukszó jame!	Meditáció vége!
Hajime!	Hadzime!	Kezdés! Kezdd el!
Yame!	Jame!	Vége! Fejezd be!
Yasime!	Jaszime!	Rövid pihenő / szünet!
Rei!	Rej!	Tiszteletadás! Meghajlás!
Shómen-ni rei!	Shómeni rej!	Tisztelet és meghajlás az oltár (zászló) felé! (Az első meghajlás.)
Sensei-ni rei!	Szenszejni rej!	Tisztelet és meghajlás a tanító felé! (A második meghajlás.)
Otagai-ni rei!	Otagajni rej!	Tisztelet és meghajlás a társak felé! (A harmadik meghajlás)
Shinai wo mote!	Shinaj omote!	Vedd fel a shinai-t!
Sage-to!	Szage-to!	Kard a test mellett, bal oldalon, leengedve! Meghajlás előtt...
Tai-to!	Tajtó!	Meghajlás után a kard az öv szintjén, készenlétben.
Kamae-to!	Kamajtó!	Kardot harckész pozícióba!
Kamae!	Kamae!	Vedd fel a készenléti (kezdő) pozíciót!
Chudan-no kamae	Csúdan no kamae	Középső tartású kezdő pozíció
Jodan-no kamae	Dzsódan no kamae	Felső tartású kezdő pozíció
Gedan-no kamae	Gedan no kamae	Alsó tartású kezdő pozíció
Sonkyo!	Szonkjó!	Hagyományos guggoló testtartás kezdéskor és befejezéskor
Osame-to!	Oszameto!	Kardot eltenni!

SZÁMOK, számolás:

Kifejezés	Kiejtése	Jelentése
Ichi	Icsi	Egy
Ni	Ní	Kettő
San	Szan	Három
Shi / Yon	Shi / Jon	Négy
Go	Gó	Öt
Roku	Roku	Hat
Shichi / Nana	Sicsi / Nana	Hét
Hachi	Hacsi	Nyolc
Kyu / Ku	Kjú / Kú	Kilenc
Jyu	Dzsú	Tíz
Ni-Jyu	Nídzsú	Húsz
San-Jyu	Szandzsú	Harminc
Yon-Jyu	Jondzsú	Negyven
Go-Jyu	Gódzsú	Ötven
..... kai	Kaj	...szor (hányszor, tehát a szorzószám)
Ni-Jyu kai	Nídzsú-kaj	Hússzor
San-Jyu kai	Szandzsú-kaj	Harmincszor
Dan	Dan	Tanári fokozat
Kyu	Kjú	Tanuló fokozat

IRÁNYOK, főbb testrészek, lépések:

Kifejezés	Kiejtése	Jelentése
Mae	Mae	Előre
Ato	Ato	Hátra
Hidari	Hidari	Bal
Migi	Migi	Jobb
Yoko	Joko	Oldal, oldalra
Susume!	Szuszume!	Lépj előre!
Sagare / sagaru!	Szagare!	Lépj hátra!
Hara	Hara	Has
Te	Te	Kéz
Tai	Taj	Test
Kote	Kote	Csukló
Men	Men	Fej
Ashi	Asi	Láb
Ashi - sabaki	Asisabaki	Lábmunka
Okuri - ashi	Okuriasi	Csúsztatott lépés, mindig a jobb láb van elől!
Ayumi - ashi	Ajumiasi	Csúsztatott lépés, váltott lábbal, mint a normál séta
Hiraki - ashi	Hirakiasi	Oldalra lépés
Fumikomi - ashi	Fumikomiasi	Hosszú, csúsztatott lépésként induló, támadáskori „dobbantó” lépés, mindig az elülső láb dobbant!

BEMELEGÍTÉS, GYAKORLATOK:

Kifejezés	Kiejtése	Jelentése
Taisó!	Tajszó!	Bemelegítés!
Suburi	Szuburi	Vágásgyakorlat, nagy, széles mozgással
Jyouge suburi / jyouge-buri	Dzsógeszuburi / Dzsógeburi	Nagy, széles vágás egyenesen előre, mélyen le...
Sayuu suburi	Szajúszuburi	Nagy, széles vágás, mélyen le, 45 fokban
Naname suburi / Nanameburi	Nanaeszuburi / nanameburi	Nagy, széles vágás, mélyen le, 45 fokban, és oldallépéssel (hiraki-ashi)
Katate suburi	Katateszuburi	Egykezes szuburi gyakorlat
Shómen suburi	Sómenszuburi	Egyenes szuburi vágás fejre, középre
Yokomen suburi	Jokomenszuburi	Szuburi vágás fejre, két oldalra, a halántékra, 45 fokban
Waza	Waza	Gyakorlat, technika
Kiri / Giri / Uchi	Kiri / Giri / Ucsi	Vágás
Tsuki	Cuki	Szúrás
Kirikaeshi	Kirikaesi	Folyamatosan végrehajtott, meghatározott formájú vágásgyakorlat
Keiko / Geiko	Kejkó / Gejkó	Gyakorlás
Mitori - geiko	Mitorigejkó	Nézés útján való gyakorlás
Uchikomi - geiko	Ucsikomigejkó	Egyazon támadás / vágás párban való gyakorlása
Men uchi / Shómenuchi	Menucsi / Sómenucsi	Fejvágás egyenesen, középre
Sayumenuchi	Szajúmenucsi	Fejvágás a halántékra
Kote uchi	Koteucsi	Csuklívágás
Do uchi	Dóucsi	A törzs oldalára irányuló vágás, 45 fokban lefelé
Tsuki	Cuki	Szúrás (torokra)
Kote – Men uchi	Kote-men ucsi	Csukló – fej vágás
Kote – Do uchi	Kote-dó ucsi	Csukló – test vágás
Kata	Kata	Formagyakorlat, a kendóban párosan
Uchidachi	Ucsidacsi	Támadó személy a katában
Shidachi	Sidacsi	A támadást fogadó személy a katában
Motodachi	Motodacsi	A támadást fogadó személy a gyakorlásban
Kakari-te	Kakarite	A támadó személy a gyakorlásban

A GYAKORLÁSHOZ kapcsolódó, FONTOS kifejezések:

Kifejezés	Kiejtése	Jelentése
Shin	Shin	Tudat, elme
Zanshin	Zanshin	Éber, készenlétkben lévő tudat, tudatállapot
Seme	Szeme	Nyomás, támadáskor nyomás alatt tartani az ellenfelet
Kiai	Kiaj	„Megmutatni a harcos lelket”, az erő és a tudat összpontosítása, erőteljes kilégzéssel, kiáltással.
Kokoro	Kokoró	Lélek, hozzáállás, belső lét
Ki	Kí	Belső energia, a lélek energiája
Tanden	Tanden	A test tömegközéppontja, a „Ki” lakóhelye
Ki-ken-tai-no-ichi	Kí-ken-taj-nó icsi	Lélek(energia)-kard-test egysége (vágás végrehajtásakor)
Enzan no metsuke	Enzan nó mecuke	„Távoli hegyekre nézni...” (Nem egy pontra fókuszálni, hanem úgy látni meg a közeli dolgokat, mintha közben a távolba tekintenénk...)
Sutemi	Szutemi	Önmagunk gondolkodás nélküli feláldozása vágás közben, azért, hogy sikeres vágást vigyünk véghez.
Ma-ai	Maaj	Az ideális távolság a két ellenfél között
To ma-ai	Tó maaj	Az ellenfelek kardjai hegye közt egy ökölnyi távolság van (túl nagy távolság)
Issoku-ittó no ma ai	Isszoku-ittó nó maaj	Egy lépés, egy kard távolság (az ellenfelek kardjai keresztezik egymást, kb. 10-15 cm-re a kardok hegyétől – ideális távolság)
Chika-ma ai	Csikamaaj	Zárt távolság, a kardok kb. félhosszban kereszteznek (túl kicsi távolság)
Tsubazeriai	Cubazeraj	Testi ütközésnél a kardok a cubánál keresztezik egymást
Ashi sabaki	Asiszabaki	Lábmunka
Tai sabaki	Tajszabaki	Testmunka
Ken sabaki	Kenszabaki	Kardmunka