



Buďte v zápase kreatívni a využívajte "hore-dole" metódu útoku. Ak chcete zaútočiť na hlavu, zaútočte najprv na ruky a naopak. Kombinujte údery a neobmedzujte sa len na techniky, o ktorých si myslíte, že ich viete dobre. Stávate sa silnejší, čím viac rôznych miest ste schopní zasiahnuť.

Napr. ak všetko, čo viete udrieť, je *men*, protivník bude veľmi rýchlo schopný odblokovať všetky vaše útoky.

KENDO

Základy a cvičenie

•

Tréningové metódy

5. Aplikácie

5.1 *Jiyu-geiko* alebo *Ji-geiko* (voľné cvičenia)

Účelom *jiyu-geiko* je vyskúšať si techniky, ktoré ste sa naučili, precvičovať útoky a protiútoky, vidieť, ako oponent reaguje na vaše pohyby.

Jiyu-geiko je čas na experimentovanie. Nebojte sa dostať. Učte sa z pokusov a neúspechov. Dostať úder od oponenta je znamením, že technika, ktorú ste skúšali, nebola dostatočne silná, alebo ste neboli schopní urobiť ju správne.

Snažte sa pritom precvičovať hlavne tie techniky, ktoré vám robia problémy. Neobmedzujte sa len na to, čo viete perfektne.

- **Ak je váš oponent silnejší ako vy**

Vyskúšajte si veľa agresívnych útokov, aby ste si otestovali efektivitu vášho ducha, vašich pohybov a stratégie. Naplánujte si akúkoľvek stratégiu a všímajte si, čo ako pracuje.

Ako junior by ste mali byť oveľa viac iniciatívni. Nepoužívajte proti seniorovi veľa protiúderov.

Ak bojujete so seniorom, nepoužívajte *tsuki*, pokiaľ on nepovie "používať všetko". Buďte pripravený na sériu *tsuki* útokov, ak použijete *tsuki* ako prvý.

- **Ak je váš oponent rovnako skúsený ako vy**

Mali by ste kombinovať porovnateľné množstvo útokov a protiútokov. Všímajte si reakcie na vaše agresívne seky. Skúšajte predvídať, čo chce súper robiť a buďte schopní vziať si kedykoľvek výhodu z jeho chýb. Keď ste približne rovnako silní, skúšajte všetky techniky, aj *tsuki*.

- **Ak ste silnejší ako váš oponent**

Skúšajte si hlavne protiútoky, reakcie a reflexívne cviky. Všímajte si pozorne, ako sa váš oponent pohybuje a ukončíte každý jeho útok čisto. Nemá význam precvičovať si na slabšom oponentovi útoky a útočné pohyby, lebo vaša šanca, že dáte platný úder, je 99%. Je to čas na to, aby ste si precvičili oči. Pozerajte sa, všímajte si a učte sa.

5.2 *Shiai geiko* (turnajové cvičenie)

Toto cvičenie sa obyčajne robí vtedy, keď sa cvičenci chystajú na turnaj. Rozhodca zakričí každý priestupok napr. prešľap mimo ringu a pod.

Počas turnaja nikdy nezastavujte, pokiaľ rozhodca nezakričí *yame* (stop). Rozhodcovia často prehliadnu vaše aj oponentove zásahy. Zápas nie je nikdy skončený, pokiaľ ho neukončí rozhodca. Nedávajte protivníkovi žiadnu šancu na úder. Využite každú šancu, ktorú vám protivník dáva.

Obsah

1. Základy	
1.1 <i>Kiai</i> (duch - výkrik)	7
1.2 <i>Kamae</i> (streh)	7
1.3 <i>Suri-ashi</i> (kľzavý pohyb nôh)	8
1.4 <i>Suburi</i> (prázdne seký)	9
1.5 Rôzne typy <i>suburi</i>	10
1.6 <i>Tai-atari</i> (zrazenie tiel)	10
1.7 <i>Zanshin</i> (zotrúvajúci duch)	11
1.8 <i>Ma-ai</i> (vzdialenosť medzi oponentami)	11
2. Základné cvičenia	
2.1 <i>Kirikaeshi</i>	13
2.2 Základné údery	13
2.3 Údery pre pokročilých	15
2.4 <i>Uchikomi</i> (precvičovanie úderov)	17
3. Pokročilé cvičenia na rýchlosť a energiu	
3.1 <i>Kakari-keiko</i> (nácvik útoku)	19
3.2 <i>Ai-gakari-keiko</i> (útok oboch cvičencov)	19
3.3 <i>Mawari geiko</i> (kruhové precvičovanie)	20
3.4 <i>Go dan uchi keiko</i> (5-úderové cvičenia)	20
3.5 <i>Uchi-waza keiko</i> (blok-úder)	21
4. Pokročilé reakcie - reflexné cvičenia	
4.1 <i>Men ouji-waza keiko</i> (techniky proti útokom na <i>men</i>)	23
4.2 <i>Kote ouji-waza keiko</i> (techniky proti útokom na <i>kote</i>)	24
4.3 <i>Doh ouji waza keiko</i> (techniky proti útokom na <i>doh</i>)	25
4.4 <i>Tsuki ouji-waza keiko</i> (techniky proti útokom na <i>tsuki</i>)	25
4.5 Nácvik práce nôh a načasovania	26
5. Aplikácie	
5.1 <i>Jiyu-geiko</i> alebo <i>Ji-geiko</i> (voľné cvičenie)	29
5.2 <i>Shiai geiko</i> (turnajové cvičenie)	29

- **Tsuki**
Ak je obrancove *kamae* slabé a drží *shinai* vpravo (vaša ľavá strana), je prístupný útoku *tsuki*.
- **Oi-men (naháňanie)**
Po niekoľkých agresívnych krokoch so silným *kamae* váš oponent začne ustupovať alebo sa sťahovať. To je správny čas na zvýšenie rýchlosti vašej chôdze *suri-ashi* a zasiahnutie oponenta nepripraveného alebo ustupujúceho. Záleží na tom, kde drží *shinai*, keď uteká - dohoňte ho a udríte *men*. Keď ho naháňate, neprežeňte to a neskáčte z príliš veľkej diaľky. Musíte ho naháňať v *suri-ashi* rýchlejšie ako on ustupuje.
- **Oi-kote-men**
Po niekoľkých agresívnych krokoch so silným *kamae* váš oponent začne ustupovať alebo sa sťahovať. To je správny čas na zvýšenie rýchlosti vašej chôdze *suri-ashi* a zasiahnutie oponenta nepripraveného alebo ustupujúceho. Záleží na tom, kde drží *shinai*, keď uteká - dohoňte ho a udríte *kote-men*. Pri naháňaní je *kote-men* jeden z najbezpečnejších pohybov, pretože pre ustupujúceho je najľahšie zaútočiť na *kote*. Ak útočíte na *men*, oponent môže udrieť vaše *kote* keď idete vpred.
- **Oi-kote**
Po niekoľkých agresívnych krokoch so silným *kamae* váš oponent začne ustupovať alebo sa sťahovať. To je správny čas na zvýšenie rýchlosti vašej chôdze *suri-ashi* a zasiahnutie oponenta nepripraveného alebo ustupujúceho. Záleží na tom, kde drží *shinai*, keď uteká - dohoňte ho a udríte falošný *men* a potom *kote*.

Obranca sa musí sústrediť aj na nohy, aby boli stále v pohybe. Malé *suri-ashi* vpred a späť sú dôležité, keď čakáte na súperov pohyb. Majte istotu, že váš *shinai* je stále aktívny a je v centre. Strážte si vzdialenosť medzi vašim a oponentovým *shinaiom*. Nebuďte statickí.

- **Harai-men**
Keď útočník ide udrieť *tsuki*, dvihnite ruky a mierne stočte *shinai* trochu doľava. Vyblokujte jeho *tsuki* pravou stranou *shinaia* (občas pomôže *tsuba*) a rýchlo udrite *men*, všetko jedným pohybom.
- **Suriage-men**
Keď útočník udiera *tsuki*, dvihnite ruky dopredu a hore, *shinai* je sklonený doprava pod 45° uhlom. Rýchlo odblokujte *tsuki* a tým istým pohybom udrite *men*.
Dôležité je blokovať a udierať jedným pohybom a nerozdeľovať techniku na 2 oddelené pohyby.
- **Ai-zuki**
Keď útočník udiera *tsuki*, dvihnite *shinai* nad jeho ruky a rýchlo udrite na jeho *tsuki*.

4.5 Nácvik načasovania práce nôh

V zápase, keď ste tvárou v tvár čoraz tvrdším oponentom, je extrémne ťažké zasiahnuť niektorú časť tela (*kote*, *men*, *doh*) a získať bod. Prítom máte často šancu bodovať, keď oponent cúva, alebo keď sa pripravuje pohnúť vpred a vy ho zasiahnete v zraniteľnej pozícii. Keď má oponent silné *kamae* a je pripravený udrieť, vaša šanca na správny zásah prakticky neexistuje. Tá nastáva vtedy, keď nedrží *kamae*, alebo na chvíľu stratí pozornosť. Nasledujúce cvičenia napomáhajú správne načasovaniu daného momentu.

- **Degashira men (keď sú obaja oponenti v pohybe)**
Keď ste oponentovi tvárou v tvár mimo *kamae* a váš protivník sa charakteristicky pohybuje malými krokmi vpred a vzad a vzdialenosť medzi vami je dostatočne krátka, udrite *men*. Sledujte oponentove pohyby a keď sa pohne dopredu, načasujte úder a vyrazte so silným, čistým útokom.
- **Kote**
Ak oponent ustupuje a zároveň dvíha ruky a *shinai* v horizontálnej rovine, udrite *kote*. Úder *kote* prechádza diagonálne krížom cez tú istú rovinu ako obrancov *shinai*.
Čo nakoniec udriete, veľmi záleží na tom, ako oponent reaguje na vaše *kamae*. Ak pôjdete vpred s krokom *suri-ashi* so silným *kamae*, reakcia protivníka môže byť rôzna. Niektorí sklonia *shinai* a iní dvihnú ruky hore a aby si chránili *kote*, dajú *shinai* horizontálne.
- **Kote-men**
Ak obranca zvyšuje silu svojho *kamae* dodaním váhy na špičku *shinaia*, je prístupný silnému útoku *kote-men*.

1. Základy

1.1 Kiai (duch - výkrik)

Kiai je základom v Kendo. Je to vyjadrenie bojového ducha a vývoja odvahy. Jeho cieľom je vytvárať ducha a energiu. *Kiai* MUSÍ byť súčasťou prípravy na úder i súčasťou každého úderu. Pri cvičení v skupine kričia všetci cvičenci *kiai* jednohlasne. To nám dáva pocit jednej skupiny a rozvíja snahu o dosiahnutie spoločného cieľa.

Správne *kiai* je motivačným nástrojom pre každého. Aj keď ste unavení a máte pocit, že sa už nemôžete ani pohnúť, ešte vždy môžete vydať zo seba dobré *kiai*. Čím ste unavenjší, tým hlasnejšie a dlhšie by *kiai* malo byť. Keď ste unavení a vidíte svojho priateľa *kendoka* produkovať hlasné *kiai* dávané na 100%, spýtajte sa sami seba: "ak to dokáže on - ona, prečo nie ja?"

- **Yah**
Kričíme, keď sme tvárou v tvár oponentovi pred samotným úderom na neho
- **Men**
Kričíme, keď udierame na súperovu hlavu
- **Kote**
Kričíme pri údere na súperove zápästia
- **Doh**
Kričíme, keď udierame súperovi na trup
- **Tsuki**
Pri vpichu na súperove hrdlo
- **Ichi, nichí, san...**
Počítanie po japonsky pri cvičení

Kiai má vychádzať z brucha, nie z hrdla. Nádych nosom a výdych s vyjadrením *ki-ken-tai-ichi* (jednota ducha, meča a tela)

1.2 Kamae (streh)

Existuje veľa rozličných *kamae* spájaných s *Kendo* a *Bushido*. Najviac využívané *kamae* sú: *chudan-no-kamae* (stredné *kamae*) a *jodan-no-kamae* (horné *kamae*). Všetci začiatočníci začínajú s *chudan-no-kamae*. Pre starších a pokročilých sú *kamae* zdrojom ozajstného silného *Kendo*.

Energiu sústreďte v bruchu a v prstoch, ľavou rukou držte koniec rukoväte *shinaia*, pravou ju držte pri *tsube*. Špičku *shinaia* namierte na súperove hrdlo alebo mierne nižšie. Snažte sa udržať *kamae* čo najdlhšie v strede, nevychýľajte ho príliš do strán ani zvisle.

- **Ľavá noha**
Päta je hore 3-4 palce nad zemou, prsty sú vytočené dopredu. Špička ľavej nohy je na úrovni päty pravej nohy. Vzdialenosť ľavej a pravej nohy od seba je približne na jednu päšť.
- **Pravá noha**
Päta je pol palca nad zemou, prsty sú na zemi a smerujú priamo dopredu. Pravá päta je zároveň s ľavou špičkou nohy. Medzera medzi chodidlami je na jednu päšť. Nikdy nedvíhajte prsty zo zeme, neukazujte oponentovi spodok chodidla.
- **Ľavá ruka**
Držte *shinai* pevne malíčkom a prstenníkom, jeden palec od brucha.
- **Pravá ruka**
Držte *shinai* zľahka malíčkom a prstenníkom, majte "otvorené" držanie. Uvoľnite obidve ruky tak, aby ste mohli "chytiť vajce" medzi ostatné prsty.
- **Hlava a brada**
Smerujú mierne nadol. Pohľad sústreďte na celého oponenta.
- **Ramená**
Uvoľnené.
- **Chrbát**
Vystretý alebo mierne naklonený dopredu. Nezakláňať!

1.3 Suri-ashi (kľzavý pohyb nôh)

Suri-ashi je základná chôdza v *Kendo*. Je to pohyb chodidiel dopredu a dozadu, doľava a doprava. Pohyb dopredu začína vždy pravá noha, ľavá ju nasleduje. Pohyb dozadu začína ľavá noha, nasledovaná pravou. Nikdy neukazujte spodok chodidiel súperovi. Prsty sa vždy dotýkajú zeme.

- **Ruky**
Držte *shinai* v stabilnej pozícii. Držte špičku *shinaia* zároveň s oponentovým hrdlom, alebo mierne nižšie. Držte *shinai* v strede.
- **Nohy**
Pri chôdzi dopredu - najprv pravá, potom ľavá noha. Pri chôdzi dozadu - najprv ľavá, potom pravá noha.
Pri chôdzi doprava - najprv pravá, potom ľavá noha. Pri chôdzi doľava - najprv ľavá, potom pravá noha.
Nohy pracujú v súlade, čo najbližšie *kamae* pozícii. Pri chôdzi dopredu nesmie ľavá noha predbehnúť pravú. Pri chôdzi dozadu nesmie pravá noha predbehnúť ľavú.
- **Telo**
Držte sa pevne a vzpriamene. Nenakláňajte sa do strán. Brucho držte vypuklé smerom von.

- **Suriage men**
Keď útočník udiera *kote*, dvihnite ruky smerom dopredu a hore, *shinai* je sklonený doprava pod 45° uhlom. Odblokujte čo najrýchlejšie a tým istým pohybom udríte *men*.
Je to relatívne bezpečná technika a každý by ju mal poznať. Dôležité je urobiť blok aj úder jedným pohybom a neseparovať ich na dva pohyby.
- **Ai gote men**
Keď útočník udiera *kote*, udríte *kote* aj vy, toto by malo blokovať útočníkov úder. Vaším cieľom je však udrieť *kote-men*, takže keď svojím *kote* odblokujete súperov úder, môžete udrieť *men* a bodovať. Táto technika si nevyžaduje žiadne špeciálne pohyby. Je veľmi efektívna a každý by ju mal mať vo svojom arzenáli.
- **Harai kote**
Keď útočník udiera na *kote*, dvíhajte ruky s miernym pootočením *shinaia* trochu doľava. Blokujte úder *kote* pravou časťou *shinaia* (občas vám pomôže aj *tsuba*) a potom rýchlo udríte *kote* - všetko jedným pohybom.

4.3 Doh Ouji-waza keiko (techniky proti úderu na doh)

Ouji-waza je technika prebratia súperovho útoku, využitie jeho energie a reakcia proti nemu.

V tomto cvičení útočník udrie *doh*, zatiaľ čo obranca spraví protiútok. Útočník musí udrieť na *doh* s plným nasadením, *kiai* a plnou rýchlosťou. To je jediný spôsob, ako sa to správne naučiť. (Ak je to potrebné, môžete začať nacvičovať pomaly, aby ste sa správne naučili základy.)

Obranca sa musí sústrediť aj na nohy, aby boli stále v pohybe. Malé *suri-ashi* vpred a späť sú dôležité, keď čakáte na súperov pohyb. Majte istotu, že váš *shinai* je stále aktívny a je v centre. Strážte si vzdialenosť medzi vašim a oponentovým *shinaiom*. Nebuďte statickí.

- **Harai men**
Keď útočník udiera *doh*, blokujte ho podobne ako v *kirikaeshi men*, len s nižšou pozíciou rúk. Keď odblokujete, rýchlo udríte *hiki-men* a choďte dozadu.

4.4 Tsuki Ouji-waza (techniky proti úderom na tsuki)

Ouji-waza je technika prebratia súperovho útoku, využitie jeho energie a reakcia proti nemu.

V tomto cvičení útočník udrie *tsuki*, zatiaľ čo obranca spraví protiútok. Útočník musí udrieť na *tsuki* s plným nasadením, *kiai* a plnou rýchlosťou. To je jediný spôsob, ako sa to správne naučiť. (Ak je to potrebné, môžete začať nacvičovať pomaly, aby ste sa správne naučili základy.)

- **Kaeshi-doh (spredu)**
Keď útočník udiera *men*, dvihnite ruky hore a doprava. Blokujte *men* ľavou stranou *shinaia* (*shinai* je vychýlený pod uhlom 45°) a rýchlo udrite *doh*, pohnite telom doľava a rýchlo dozadu.

4.2 Kote Ouji-waza (techniky proti úderom na kote)

Ouji-waza je technika prebratia súperovho útoku, využitie jeho energie a reakcia proti nemu.

V tomto cvičení útočník udrie *kote*, zatiaľ čo obranca spraví protiútok. Útočník musí udrieť na *kote* s plným nasadením, *kiai* a plnou rýchlosťou. To je jediný spôsob, ako sa to správne naučiť. (Ak je to potrebné, môžete začať navčičovať pomaly, aby ste sa správne naučili základy.)

Obranca sa musí sústrediť aj na nohy, aby boli stále v pohybe. Malé *suri-ashi* vpred a späť sú dôležité, keď čakáte na súperov pohyb. Majte istotu, že váš *shinai* je stále aktívny a je v centre. Strážte si vzdialenosť medzi vašim a oponentovým *shinaiom*. Nebuďte staticí.

- **Nuki men (spredu)**
Keď útočník udiera *kote*, dvihnite ruky, akoby ste robili *sho-men* suburi, rýchlo udrite dolu na útočnickovu hlavu a choďte dopredu. Útočník by mal udrieť len vzduch, kde ste pred chvíľou mali *kote*.
- **Nuki men (zozadu)**
Keď útočník udiera *kote*, dvihnite ruky, akoby ste robili *sho-men* suburi, rýchlo udrite dolu na útočnickovu hlavu a choďte dopredu. Útočník by mal udrieť len vzduch, kde ste pred chvíľou mali *kote*. Po údere nechodte dopredu, ale dozadu.
- **Harai men**
Keď útočník udiera na *kote*, dvíhajte ruky s miernym pootočením *shinaia* doľava. Blokujte úder *kote* pravou časťou *shinaia* (občas vám pomôže aj *tsuba*) a potom rýchlo udrite *men* - všetko jedným pohybom. Nedvíhajte ruky príliš vysoko. Úder na *men* musí dopadnúť až po bloku. Nesmiete sa omeškať. Ak máte slabý alebo zlý blok, súper môže úspešne zasiahnuť *kote*.
- **Kaeshi men (spredu)**
Keď útočník udiera *kote*, mierne dvihnite ruky so *shinaiom* skloneným doprava pod 45° uhlom. Blokujte oponentov útok ľavou stranou *shinaia*. Po bloku rýchlo udrite *men* na ľavú stranu oponentovej hlavy so stočením ruky a prebehnite okolo oblúkom. Po údere sa rýchlo pohnite dopredu.
- **Kaeshi men (zozadu)**
Keď útočník udiera *kote*, mierne dvihnite ruky so *shinaiom* skloneným doprava pod 45° uhlom. Blokujte oponentov útok ľavou stranou *shinaia*. Po bloku rýchlo udrite *men* na ľavú stranu oponentovej hlavy so stočením ruky a prebehnite okolo oblúkom. Po údere sa rýchlo pohnite dozadu.

- **Hlava a brada**
Smerujú nadol, pohľad je upretý na celého oponenta.
- **Ramená**
Uvoľnené.
- **Chrbát**
Vystretý, zvislý, alebo mierne naklonený dopredu, nikdy však nie dozadu.

1.4 Suburi (prázdne seky)

Suburi je mávanie *shinaiom* s náprahom ponad hlavu a sekou do výšky očí. Je to prázdny sek, pretože pri tomto cvičení neudierate do nikoho. Sekáte kvôli tomu, aby ste si precvičili svaly a budovali formu sekov do budúcnosti. Je to istý druh tieňového boja - precvičuje formu, zvyšuje rýchlosť a napodobňuje bojové situácie.

Začnite v *kamae*, zdvhnite ruky ponad hlavu a seknite priamo dole, zastavte keď sa koniec *shinaia* dostane do výšky očí.

- **Ruky**
Keď dvíhate *shinai* z *kamae*, ruky sú uvoľnené a skláňajú sa ponad hlavu. Ľavá dlaň sa musí počas celého pohybu takmer dotýkať hlavy. Musíte vidieť do strán, ruky vám nesmú zavádzať. Uvoľnite ramená. *Shinai* držte tak, aby ste mali prsty obtočené okolo celého obvodu, ale nevierajte ho príliš pevne a krčvito. Pohyb nahor môže byť pomalý.
- **Nohy**
Počas náprahu sa nohy nepohybujú.
- **Ruky**
Keď sekáte nadol, ťahajte ruky priamo dole a zároveň ich ťahajte dopredu. Ľavá dlaň by sa mala zastaviť o kúsok nižšie ako je výška hrdla. Pravá dlaň je o niečo vyššie nad hrdlom. Počas seku smerom nadol držte *shinai* pevne ľavou rukou. Pohyb smerom dole je rýchly.
- **Nohy**
Počas pohybu rúk smerom dole pohnú sa aj nohy krokom *suri-ashi*. Pohyb nôh sa končí súčasne s dokončením seku a výkrikom *kiai*.
- **Hlava a brada**
Smerujú nadol, pohľad sústreďte na celého oponenta.
- **Ramená**
Uvoľnené po celý čas. Energiu sústreďte v bruchu, dosiahnete tak správne uvoľnenie ramien.
- **Chrbát**
Vystretý, priamy, môže byť mierne predklonený, nie však zaklonený.

1.5 Rôzne typy *Suburi*

Existujú rôzne typy *suburi*, ktoré pomáhajú k získaniu a prehľbovaniu bojových schopností. *Suburi* začínajú v *kamae* a využívajú *suri-ashi* (okrem *sonoba suburi*). Všetky *suburi* by mali byť vykonávané s výkrikom *kiai*.

- **Oh suburi**
Veľké *suburi* - veľmi veľký pohyb. Ruky pri náprahu vedú *shinai* až k chrbtu a seknutie smeruje až dole k nohám.
Precvičuje natiiahnutie vašich rúk.
- **Sho-men suburi**
Priame - základné *suburi*. Sek smeruje do výšky očí.
- **Sayu-men suburi**
Ľavé a pravé *suburi*. Pohyb hore - náprah - je taký istý ako pri *sho-men suburi*. Pri pohybe smerom nadol vedie sek pod 45° uhlom a zasahuje súperove oko. Používa sa v *kirikaeshi*. Sekáte najprv pravú, potom ľavú stranu.
- **Haya-suburi**
Rýchle *suburi*. Nohy sa pohybujú spolu v pozícii *kamae* (pravá noha pred ľavou). Počas seku urobte krok vpred. Počas náprahu urobte krok vzad. Obidve nohy sa pohybujú simultánne.
- **3-5 krokov vpred a vzad**
Ako pri *sho-men suburi*, ale robíte tri kroky vpred a tri kroky vzad, alebo päť krokov vpred a päť krokov vzad.
Kiai kričte na jeden výdych počas celej chôdze. *Kiai* musí byť hlasné a plynulé.
- **Kote-men-doh suburi**
To isté ako *sho-men suburi*, ale s tromi krokmi. Prvý úder zasahuje súperove zápästie, druhý úder súperovu hlavu (špička *shinaia* končí na úrovni očí) a tretí úder na súperovu pravú stranu trupu pod 45° uhlom (vaša ľavá strana).
- **Kata-te suburi**
Suburi jednou rukou. To isté ako *sho-men suburi*, ale s použitím len ľavej ruky. Pravú ruku držte pri boku.
- **Haya-suburi jednou rukou**
To isté ako *haya-suburi*, ale s použitím len ľavej ruky. Pravú ruku držte pri boku.
- **Sonoba suburi**
Malé *suburi*. To isté ako *sho-men suburi*, okrem nôh, ktoré zostávajú v *kamae* pozícii (päty hore). Dôraz sa kladie na rýchlosť úderu počas seku. Ľavá ruka drží *shinai* pevne a ťahá ho smerom nadol.

1.6 *Tai-atari* (zrazenie tiel)

Cieľom nárazu tiel je zvyšovanie sily dolných častí tela a využitie rýchlosti a momentu na odhodenie súpera a získanie výhody. Ak odstránite oponent nielen

4.0 Pokročilé reakcie - reflexné cvičenia

4.1 *Men Ouji-waza Keiko* (techniky proti útoku na *men*)

Ouji-waza je technika prebratia súperovho útoku, využitie jeho energie a reakcia proti nemu.

V tomto cvičení útočník udrie *men*, zatiaľ čo obranca spraví protiútok. Útočník musí udrieť na *men* s plným nasadením, *kiai* a plnou rýchlosťou. To je jediný spôsob, ako sa to správne naučiť. (Ak je to potrebné, môžete začať navštevovať pomaly, aby ste sa správne naučili základy.)

Obranca sa musí sústrediť aj na nohy, aby boli stále v pohybe. Malé *suri-ashi* vpred a späť sú dôležité, keď čakáte na súperov pohyb. Majte istotu, že váš *shinai* je stále aktívny a je v centre. Strážte si vzdialenosť medzi vašim a oponentovým *shinaiom*. Nebuďte statickí.

- **Ai-men**
Keď oponent začne útok na *men*, urobte rýchlo náprah nad neho a udrite *men*.
- **Uchiotoshi-men**
Keď útočník udiera *men*, urobte náprah ponad neho a udrite do jeho *shinaia* akoby ste chceli rozseknúť poleno v strede. Keď sa váš úder dostane do stredu, udrite *men*, kým oponent vás minie z jeho pravej strany.
- **Harai-men**
Keď útočník udiera *men*, blokujte ho ľavou stranou *shinaia* miernym zdvihutím a špičkou doprava (*shinai* vytvorí s centrom 45° uhol). Bezprostredne po bloku rýchlo udrite *men* plnou silou.
- **De gote - doprava**
Keď útočník dvíha ruky do náprahu a ide dopredu s odkrytým *kote*, vystrite ruky a potom sa rýchlo pohnite doprava. Nečakajte, kým útočník udrie *men*. Udrite *kote*, kým má ruky v pohybe smerom hore k náprahu na *men*.
- **De gote - doľava**
Keď útočník dvíha ruky do náprahu a ide dopredu s odkrytým *kote*, vystrite ruky a potom sa rýchlo pohnite doľava, najprv ľavou, potom pravou nohou. Nečakajte, kým útočník udrie *men*. Udrite *kote*, kým má ruky v pohybe smerom hore k náprahu na *men*.
- **Nuki-doh**
Keď útočník udiera *men*, rýchlo zídte do kolien, mierne pohnite telom doprava, aby ste sa vyhlí úderu *men*, celý čas sa pozerajte protivníkovi do očí a udrite *doh* na ľavú stranu.
- **Kaeshi-doh (zozadu)**
Keď útočník udiera *men*, dvihnite ruky hore a doprava. Blokujte *men* ľavou stranou *shinaia* (*shinai* je vychýlený pod uhlom 45°) a rýchlo udrite *doh*, pohnite telom doprava a prebehnite skrz.

dozadu ale aj nabok (oblúkom), môžete využiť *hiki-waza* (úder s krokom vzad) na získanie bodu.

Bez brnenia - *bogu* - nerobte *tai-atari* v plnej rýchlosti. Je veľmi dôležité aby prijímajúci pri *tai-atari* bol v strehu (sústredil sa).

- **Udierajúci**

Keď udierate akoukoľvek technikou a váš oponent sa nepohne, potom spodnú ruku pritiahnite blízko k telu, pravú ruku držte nad ľavou a vrazte do súpera priamo a tvrdo.

Držte ruky blízko pri tele a chodte plnou silou.

- **Prijímajúci**

Ako udierajúci prichádza k vám, urobte malý krok vpred a snažte sa klásť odpor udierajúcemu. Ak vás úder odhodí dozadu, potom musíte byť okamžite pripravení na ďalšiu akciu.

Prijímajúci musí byť schopný urobiť maximálny odpor udierajúcemu. Využite svoje skúsenosti na to, aby ste dali udierajúcemu správny odpor. Záleží na množstve skúseností a veku útočníka - môžete klásť aj menší odpor.

1.7 *Zanshin* (zotrúvajúci duch)

Zanshin je najťažšie vysvetliť tomu, kto len začína s *Kendo*. Celé *Kendo* poukazuje na to, že váš duch a energia, ktorú máte po údere, je tak isto dôležitá ako pred úderom.

Zanshin je postoj, v ktorom sa ocitnete po útoku na *men*, *kote*, *doh* alebo *tsuki*. Správny úder na ktorúkoľvek časť tela nie je kompletný, pokiaľ nedokončíte úder a rýchlo sa nespamätáte, celú myseľ a telo nedostanete do postoja, z ktorého môžete opäť zaútočiť. Napríklad - byť mimo pozície (nestáť v postoji), dvíhať, otočiť sa chrbtom k protivníkovi, nedržať *shinai* v *chu-shin* (stred), nevrátiť sa späť do *kamae*, *kiai* mešká - to všetko sú príklady nesprávneho *zanshinu*.

Mať dobrý *zanshin* je v *Kendo* rovnako dôležité ako samotný úder.

1.8 *Ma-ai* (vzdialenosť medzi vami a vaším oponentom)

Pre skúsenejších:

Keď zápasíte, musíte pochopiť vzťahy (spoluprácu) medzi vami a vaším oponentom, obzvlášť to platí pre vzdialenosť. Najlepším spôsobom držania (zistenia) vzdialenosti je *kamae*. Použite svoj *shinai*, aby ste videli, ako blízko (alebo ďaleko) ste od svojho oponenta.

Ak ste ďaleko, snažte sa popracovať na tom aby ste sa dostali bližšie:

- a) bez toho, aby ste dali oponentovi šancu k akcii
- b) útokom na oponentov *shinai*
- c) byť kedykoľvek pripravený na jeho útok

d) držaním svojho *shinaia* v *chu-shin* (v strede)

Útok z veľkej vzdialenosti (relatívne k vzdialenosti vášho *shinaia*) vás nechá prístupného k protiútok. Ak sa dostanete príliš blízko, zostanete prístupný oponentovmu útoku. Štúdium *ma-ai* je veľmi zložitá a vyžaduje veľa úsilia.

3. **Kote, men, tai-atari, hiki-kote, kote, men**

5 úderov na jeden nádych

Pri *tai-atari* ako útočník udríte oponentove ruky doprava, tak aby sa vám odkryl pre úder *hiki-kote*.

4. **Kote, men, tai-atari, hiki-men, kote, doh**

5 úderov na jeden nádych

5. **Kote, men, tai-atari, hiki-kote, kote, doh**

5 úderov na jeden nádych

Pri *tai-atari* ako útočník udríte oponentove ruky doprava, tak aby sa vám odkryl pre úder *hiki-kote*.

6. **Kote, men, tai-atari, hiki-doh, kote, doh**

5 úderov na jeden nádych

Pri *tai-atari* ako útočník úderom dvihnete oponentove ruky, aby sa vám odkryl pre úder *hiki-doh*.

7. **Kote, men, tai-atari, hiki-men, kote**

4 údery na jeden nádych

8. **Kote, doh, prebehnutie, kote, men**

4 údery na jeden nádych

Po prebehnutí za oponenta sa rýchlo obráťte a udríte *kote* a *men*.

3.5 *Uchi-waza keiko* (blok-úder)

Toto cvičenie pomáha rozvíjať schopnosti protiútok a protiúderu. V *Kendo* je dôležitá nielen schopnosť útočiť, schopnosť predvídať oponentove pohyby a útoky a robiť protiútoky.

Pri tomto cvičení je dôležité byť neustále v pohybe, mať istotu rýchlej reakcie ľavej ruky, rýchlo sa zotaviť po každom údere a urobiť správny *zanshin* po každom údere.

- **Útočník**

Po povelu *hajime* útočí rýchlo, často, agresívne a zmysluplne. To znamená, že zasahuje všetky miesta (*men, kote, doh*) s plným nasadením. Dôležité je neupadnúť do stereotypu a nezasahovať len jedno miesto. Ak sa tak stane, cvičenie stráca význam pre obrancu.

- **Obranca**

Keď útočník začína udierať, obranca blokuje každý úder a blok sprevádza protiútokom.

(Viac o protiútokoch sa naučíte v časti o *ouji-waza*.)

Snažte sa vždy o čistý úder so *zanshinom*. Útočník môže kedykoľvek zaútočiť, buďte pripravený celý čas. Vaše nohy sa pritom stále pohybujú dopredu.

Aj keď útočník udiera ako prvý, neznamená to, že vy nemusíte útočiť. Zaútočte na jeho *shinai* a hneď po útoku buďte pripravení spraviť protiútok.

Nezabúdajte na *fumi-komi*. Udríte chodidlom o zem vždy, keď udriete *men, kote*, alebo *doh*.

Toto je jedno z cvičení, keď sa obe strany povzbudzujú navzájom a môžu cvičiť dlhší čas.

3.3 Mawari geiko (kruhovú precvičovanie)

Cvičenci vytvoria dvojice a všetky dvojice prejdú dookola *dojo*. Po prvej dvojici čo najrýchlejšie nasledujú ďalšie. Všetky dvojice štartujú na jednej strane *dojo* v rohu, idú okolo *dojo* "kónskou chôdzou" a končia na tej istej strane, ale v opačnom rohu *dojo*.

Cieľom tohto cvičenia je budovať odolnosť a rýchlosť, keď každý cvičenec je tvárou v tvár inému. Pri poslednom údere v sérii kričia útočníci najdlhšie a najsilnejšie *kiai*.

Pri tomto cvičení je rýchlosť rovnako dôležitá ako schopnosť byť neustále v pohybe.

- **Udierajúci**
Použitím správnej techniky, práce nôh, pohybu tela a *kiai*, udrie čokoľvek.
- **Prijímajúci**
Pohybuje sa rýchlo, aby udierajúci mohol ísť v tempe a rytme.

3.4 Go Dan Uchi keiko (5-úderové cvičenia)

Cieľom tohto cvičenia je naučiť vaše telo byť stále v pohybe a zároveň udrieť 4-5 úderov v jennom slede. Pomáha tak odstrániť zlý návyk - udierať len na jednu plochu, odblokovať sa a zastaviť, udrieť znovu, odkryť sa a zastaviť.

Príležitosť k dobrému útoku nastáva po prvom alebo druhom údere, pretože váš oponent bude schopný odblokovať jeden, nanajvýš dva údery, ale neexistuje adept schopný odblokovať celú paľbu útokov na rôzne miesta. Pri útoku štyrmi alebo piatimi údermi v jednom slede máte väčšiu šancu na správny zásah.

Dôležité pri tomto cvičení je nadýchnuť sa iba raz za 5 úderov. *Kiai* kričte nepretržite od náprahu až do posledného úderu.

Pri *tai-atari* kladie obranca dostatočný odpor útočníkovi. Zároveň sa musí pohybovať ľahko a uvoľnene aby útočník mohol postupovať rýchlo.

1. **Kote, men, tai-atari, hiki-men, kote, men**
5 úderov na jeden nádych
2. **Kote, men, tai-atari, hiki-doh, kote, men**
5 úderov na jeden nádych
Pri *tai-atari* ako útočník úderom dvihnite oponentove ruky, aby sa vám odkryl pre úder *hiki-doh*.

2. Základné cvičenia

2.1 Kirikaeshi

Kirikaeshi je základný nácvik úderov, ktoré sa často využíva na rozohriatie. Nasledujúci text je vysvetlením *kirikaeshi* v piatich bodoch:

1. **Jeden veľký men a tai-atari**
Silné *kiai* nasledované *men* a *tai-atari*. Keď už ste v *kamae*, ľavú nohu nedvíhajte. Pravou nohou vykročte vpred. Pri dopade nohy na zem pridupnite (*fumi-komi*). Zároveň udierate súperovi na men a kričíte *kiai* "men". Prijímajúci kladie dostatočný odpor pri *tai-atari*.
2. **Deväť sayu-men (úder na men z boku).**
Na jeden nádych urobte štyri údery vpred, potom päť úderov vzad. Všetko na jeden dlhý *kiai* (ukončíte výdych pri piatom údere).
Dopredu: pravá-ľavá-pravá-ľavá, dozadu: pravá-ľavá-pravá-ľavá-pravá.
3. **To isté ako v bode 1.**
4. **To isté ako v bode 2.**
5. **Jeden veľký men s prebehnutím**
Silné *kiai* nasledované *men*. Idete priamo vpred cez oponenta. Keď už ste v *kamae*, nedvíhajte ľavú nohu. Pravá noha dopadáva na zem spolu s úderom a *kiai*.
Prijímajúci musí rýchlo uhnúť z cesty udierajúcemu, aby ten mohol prebehnúť.

2.2 Základné údery

Nácvik základných úderov je jedna z najdôležitejších častí tréningu *Kendo*. Rýchlosť nie je až taká dôležitá. *Kiai*, *kamae*, práca nôh, samotný úder a pohyb tela - to všetko musíte vykonať naraz jedným pohybom. V Japonsku sa to volá "*ki-ken-tai*", alebo "*duch-meč-telo*". Ak sa naučíte spojiť všetky tieto techniky do jedného celku, zvýši sa aj vaša rýchlosť. Keď máte spočiatku nejaké problémy, spomaľte a uistite sa, či vaše postoje a cvičenia sú správne technicky prevedené.

- **Udierajúci:**
Po údere choďte priamo vpred. Ak sa prijímajúci nepohybuje dostatočne rýchlo, upozornite ho. Ak sa stále neuhýba dost rýchlo, spravte *tai-atari*.
- **Prijímajúci:**
Snažte sa čo najrýchlejšie uhýbať udierajúcemu. Úhyb spravte do pravej strany, aby udierajúci mohol prebehnúť priamo.

- **Men**
Veľký pohyb ako pri *sho-men suburi*, nasledovaný dlhým krokom, *kiai* a úderom na hlavu, prebehnutie.
Kiai: počas náprahu kričíte "yaaaah", spolu s úderom kričíte "men" až pokiaľ neprebehnete a neotočíte sa. Po údere prebehnete cca 4-5 dĺžok *shinaia* za oponenta, až potom sa otočíte.
- **Kote**
Veľký pohyb ako pri *sho-men suburi*, nasledovaný dlhým krokom, *kiai* a úderom, prebehnutie. Cieľom úderu nie je hlava, ale oponentove zápästie. Udierajúci nemusí udrieť tvrdo, úder však musí vyzeráť tak, že ľavá ruka prijímajúceho sa mierne napne po údere.
Kiai: ako pri predchádzajúcom údere, ale namiesto "men" kričíte "kote".
Prebehnutie: ako pri predchádzajúcom údere.
- **Doh**
Veľký pohyb ako pri *sho-men suburi*, nasledovaný dlhým krokom, *kiai* a úderom, prebehnutie. Cieľom je pravý bok oponenta. Musíte udrieť pod 45° uhlom z vašej ľavej strany. Pri prebehnutí spravte mierny úhyb doprava.
Kiai: ako pri predchádzajúcom údere, ale výkrik je "doh". Po údere prebehnete cca 4-5 dĺžok *shinaia* za oponenta, až potom sa otočíte.
- **Kote-men**
Veľký náprah ako pri *sho-men suburi*, nasledovaný dvomi dlhými krokmi a údermi, prebehnutie. Cieľom je zápästie a potom hlava - údery naväzujú bezprostredne na seba.
Prijímajúci sa musí rýchlo uhýbať, aby útočník mohol prebehnúť. Udierajúci nemusí udierať silno, stačí ak vidno, ako sa ľavá ruka prijímajúceho ľahko napne. Sústreďte sa, aby ste každý útok spravili ako jeden krok - jeden úder.
- **Kote-doh**
Veľký náprah ako pri *sho-men suburi*, nasledovaný dvomi dlhými krokmi a údermi, prebehnutie. Cieľom je zápästie a potom pravý bok súpera - údery naväzujú bezprostredne na seba.
Prijímajúci sa musí rýchlo uhýbať, aby oponent mohol prebehnúť. Udierajúci nemusí udierať silno, stačí ak vidno, ako sa ľavá ruka prijímajúceho ľahko napne. Sústreďte sa, aby ste každý útok spravili ako jeden krok - jeden úder.
- **Kote-men-men**
Veľký náprah ako pri *sho-men suburi*, nasledovaný tromi dlhými krokmi a údermi, prebehnutie. Cieľom je zápästie a potom 2 krát hlava súpera - údery nasledujú rýchlo jeden za druhým.
Prijímajúci sa musí pohybovať rýchlo dozadu, aby mal udierajúci priestor na údery. Udierajúci nemusí udierať silno, stačí ak vidno, ako sa ľavá ruka prijímajúceho ľahko napne. Sústreďte sa, aby ste každý útok spravili ako jeden krok - jeden úder.
- **Hiki-men (smerom vzad)**
Zblízka (väčšinou z *tai-atari*), udierajúci spraví krok vzad ako pri *sho-men suburi*,

3. Pokročilé cvičenia na rýchlosť a energiu

3.1 *Kakari-keiko* (útočné *keiko*)

Toto cvičenie je veľmi podobné *uchi-komi*. Jediný rozdiel je, že útočník musí zvýšiť intenzitu a rýchlosť úderov každého útoku. Cieľom je udrieť čo najviac úderov, s použitím čistej techniky, práce nôh, pohybu tela a *kiai* za krátky čas.

- **Útočník**
Hneď ako zaznie *hajime*, útočte tak rýchlo, ako sa len dá. Cieľom je ísť tvrdo a rýchlo. Udrite kdekoľvek sa dá a udrite vždy.
- **Obranca**
Hneď ako zaznie *hajime*, kričte porovnateľné *kiai* a pohybujte sa okolo útočníka. Buďte si istý, že útočník má vždy kam udrieť a len čo sa uňho objaví prvá známka únavy, musíte ho posilňovať hlasom. Zľahka ho udrite *shinaiom* po chrbte, keď prebieha okolo.
Ak chcete, aby útočník udrel *tai-atari*, ukážte mu postoj *tai-atari*. Nerobte krok vzad. Dajte mu maximálny odpor. Ak sa to nepodarí, uhnite mu z cesty, aby mohol prebehnúť priamo. Útočník musí vždy ísť priamo, nie okolo obrancu. Obranca sa útočníkovi uhýba doprava.
Ak je útočník pomalý pri prebehnutí, popožehnajte ho *shinaiom* krížom cez spodok chrbta - pomôžte mu byť rýchlejší.
Keď útočník prebehne a otáča sa, rýchlo ho prenasledujte, aby nemal čas pred tým, ako bude schopný udrieť znova.
Odkrývajte sa náhodne, kombinujte, dajte útočníkovi priestor pre kreativitu.
Obranca zároveň počítá čas cvičenia, ktoré by pre začiatočníkov malo trvať 20-30 sekúnd. Pre pokročilých sa cvičenie môže predĺžiť na minútu a viac. Po uplynutí času obranca zakričí *yame* - koniec.
Úlohou obrancu je pomôcť udierajúcemu útočiť celý čas plnou energiou a dať do toho všetko.

3.2 *Ai-Gakari-keiko* (útok oboch)

Cieľom tohto cvičenia je to isté ako pri *kakari-keiko*, s tým rozdielom, že udierajúci sú obidvaja. Cieľom je udierať rýchlo, často a kdekoľvek, použitím správnej techniky, práce nôh, pohybov tela a *kiai*, počas krátkeho časového limitu.

- **Obaja udierajúci**
Na povel *hajime* obaja protivníci cvičia na 100%, útočia tvrdo a rýchlo. Musia byť neustále v pohybe a nezastavovať - aj keď to "ťahá" hlavne po *tai-atari* a vracaní sa.
Ak vidíte, že váš protivník slabne alebo je unavený, povzbudte ho kričaním a dodajte mu odvahu.

udrie *men* a rýchlo ustupuje.

Zanshin: držte *shinai* nad hlavou priamo hore, ruky sú vystreté.

- **Hiki-kote (smerom vzad)**

Zblízka (väčšinou z *tai-atari*), udierajúci spraví krok vzad ako pri *sho-men suburi*, udrie *kote* a rýchlo ustupuje.

Zanshin: držte ruky pri bokoch, smerom von a vystreté.

- **Hiki-doh (smerom vzad)**

Zblízka (typicky z *tai-atari*), udierajúci spraví krok vzad ako pri *sho-men suburi* vzad, udrie *doh* a rýchlo ustupuje.

Zanshin: držte ruky smerom von pred telom a vystreté.

2.3 Údery pre pokročilých

Tieto cviky sú určené len pre pokročilých cvičencov. Začínajúci cvičenci sa môžu pokúsiť o nasledovné techniky, ale hlavne sledovať starších cvičencov a učiť sa pozorovaním.

- **Sashi men**

Malý pohyb, ktorý je vlastne prípravou na úder, potom v poslednom okamihu úder na *men*.

Je dôležité aby ste zaútočili na oponentov *shinai* skôr ako zaútočíte na *men*.

Vystrite ruky, keď udierate *men*. Uistite sa, že vaša ľavá ruka je vo výške vášho hrdla, keď *shinai* dopadá na oponentovu hlavu.

- **Kote (odspodu)**

Ak váš oponent má tendenciu dvíhať ruky, keď útočíte na jeho *kamae*, môžete použiť túto techniku.

Zaútočte na súperovo *kamae* a potom vedzte svoj *shinai* popod jeho *shinai*, takže vlastne udierate *kote* pod jeho *shinaiom* a nie nad ním. Sústreďte sa aj na prácu nôh - pohybujte sa k oponentovi.

Ak netrafíte *kote*, snažte sa okamžite blokovať prípadný protiútok. Ak miniete *kote*, ste zraniteľní.

- **Falošný men a kote**

Zaútočte na oponentovo *kamae* a seknite *shinaiom* nad jeho hlavu. Počas seku zároveň urobte prvý krok. Keď váš protivník dvihne ruky, aby si chránil hlavu, udrite na ľavé *kote* pod miernym uhlom.

- **Harai kote**

Ľavou rukou pohnite *shinaiom* popod oponentov *shinai* a dvíhajte ho hore s úderom pravej strany vášho *shinaia* do boku súperovho *shinaia*. Dvihnete tým súperov *shinai* pod 45° uhlom a jedným veľkým pohybom udrite *kote*. Nohy sa pohybujú dopredu v rovnakom okamihu, ako sa pohnú ruky.

Tento útok môžete urobiť v dvoch krokoch:

1. krok: udrieť oponentov *shinai* a dostať ho z cesty,
2. krok: udrieť *kote*.

Správne použitie ľavej ruky je kľúčom k zvládnutiu tejto techniky. Snažte sa zasiahnuť základňu oponentovho shinaia namiesto špičky.

- **Harai men**

Použitím ľavej ruky, pohnite *shinaiom* popod oponentov *shinai* a dvíhajte ho hore s úderom pravej strany vášho *shinaia* do boku súperovho *shinaia*. Dvihnete tým súperov *shinai* pod 45° uhlom a jedným veľkým pohybom udrite *men*.

Nohy sa pohybujú dopredu v rovnakom okamihu, ako sa pohnú ruky.

Tento útok môžete urobiť v dvoch krokoch:

1. krok: udrieť oponentov *shinai* a dostať ho z cesty,
2. krok: udrieť *men*.

Správne použitie ľavej ruky je kľúčom k zvládnutiu tejto techniky. Snažte sa zasiahnuť základňu oponentovho shinaia namiesto špičky.

- **Morote tsuki**

Obojručné *tsuki*. Pokiaľ sa pohybujete pomaly dopredu v *suri-ashi*, pohnite *shinaiom* smerom dolu. Tým dosiahnete aj pohyb súperovho *shinaia* smerom dolu. Ak sa tak stane, okamžite vystrite ruky, skočte a udrite *tsuki*. Ak miniete, rýchlo sa pripravte a udrite *men*.

- **Katate tsuki**

Jednoručné *tsuki*.

Počas pomalého pohybu vpred v *suri-ashi*, vystrite ľavú ruku, skočte a udrite *tsuki*. Ak miniete, rýchle sa pripravte a udrite *men*.

- **Katsugi men**

Počas pomalého pohybu vpred v *suri-ashi*, stiahnite ruky vzad na vašu ľavú stranu (bok). Vyzerá to akoby ste šli udrieť *kote*. Potom jedným veľkým pohybom zaútočte na *men*.

Nerobte túto techniku príliš často, lebo inak ju budete používať stále a nebudete schopní udrieť priamo *sashi-men*.

- **Gyaku-doh**

Počas pohybu vpred v *suri-ashi*, upriamte svoj *shinai* na jeden bod, na súperove ľavé oko bodajúcim pohybom. To vyprovokuje súpera, aby dvihol ruky, potom rýchlo udrite *doh* na súperovej ľavej strane.

- **Hiki doh-men (dozadu)**

Z *tsuba-zuri*, odkloňte ruky doľava (na súperovu pravú stranu) a predstierajte, že chcete udrieť *doh*. Keď si protivník ide chrániť *doh*, rýchlo dvihnete ruky hore a udrite *men* s krokom vzad.

- **Hiki men-doh (dozadu)**

Z *tsuba-zuri*, nasmerujte ruky na oponentovu hlavu a predstierajte, že idete udrieť *men*. Mali by ste dať súperovi silný "odpich". Keď si protivník ide chrániť hlavu a dvihne ruky, rýchle skočte vzad, udrite *doh* a vráťte ruky na vašu ľavú stranu.

2.4 Uchikomi (precvičovanie úderov)

Cieľom je spojiť na seba nadväzujúce útoky a učiť sa voľne kombinovať rôzne útoky počas pohybu tela a zachovať si čistú hlavu. Útočník aj obranca majú pri tomto cvičení rovnako ťažkú prácu. Typické *uchikomi* je krátke a voľné, zaručuje, že útočník zostane sústredený a presný.

Pre dobré *uchikomi* je nutné, aby útočník šiel od začiatku do konca naplno, aby cvičil rýchlo a tvrdo. Cvičenie je závislé aj od obrancu, ktorého úlohou je motivovať, tlačiť na útočníka - to mu pomáha byť lepším. Ak ste obrancom pri *uchikomi*, nie je to čas na odpočinok.

- **Útočník**

Útočník musí kričať silné *kiai* a pozeráť a udierať kdekoľvek je obranca odkrytý, udiera čokoľvek t.j. *men*, *kote*, *doh*, alebo *tsuki*, *kote-men*, *kote-doh* a pod. Útočník sa musí pohybovať rýchlo a nezastavovať.

- **Obranca**

Počas útokov kričí rovnako silné *kiai*, ako útočník. Tým motivuje útočníka, aby kričal ešte viac.

Ak chcete, aby útočník udrel *tai-atari*, ukážte mu postoj *tai-atari*. Nerobte krok vzad. Dajte mu maximálny odpor. Ak sa to nepodarí, uhnite mu z cesty, aby mohol prebehnúť priamo. Útočník musí vždy ísť priamo, nie okolo obrancu. Obranca sa útočníkovi uhýba doprava.

Ak je útočník pomalý pri prebehnutí, popožeňte ho *shinaiom* krížom cez spodok chrbta - pomôžte mu byť rýchlejší.

Keď útočník prebehne a otáča sa, rýchlo ho prenasledujte, aby nemal čas pred tým, ako bude schopný udrieť znova.

Odkrývajte sa náhodne, kombinujte, dajte útočníkovi priestor pre kreativitu.

Obranca zároveň počíta čas cvičenia, ktoré by pre začiatočníkov malo trvať 20-30 sekúnd. Pre pokročilých sa cvičenie môže predĺžiť na minútu a viac. Po uplynutí času obranca zakričí *yame* - koniec.