

剣道

KENDO



Kendo'nun Tanımı:

Kendo, Japonca Ken(剣) ve Do(道) sözcüklerinden oluşmuş bir kelimedir.

剣(KEN): “Kılıç” ve 道 (DO) da: “felsefi yönden kişinin takip ettiği yol” anlamına gelir. Doğal olarak Kendo: “Kılıç Yolu” anlamına gelir.

Do(道) sözcüğü, bugün birçok uzakdoğu kökenli spor (Aikido, Judo, Taekwondo, Karate-do, vs.) için kullanılmaktadır. Aslen Do(道): “felsefi açıdan takip edilen yol” anlamına gelmektedir. Kişinin kendisini hedeflediği yönde geliştirmesi için takip ettiği yöntemler ve prensipler bütünüdür. Bugün Do(道), birçok insan tarafından temelde bir spor olarak değerlendirilse de, bazı açılardan Do(道)'nun basit bir spor tanımlamasıyla izah edilemeyecek yanları vardır.

Kendo'nun Amacı:

ZNKR (Japonya Kendo Federasyonu), Kendo'nun yapılış amacını aşağıdaki gibi tanımlamıştır: “Kendo'nun arkasındaki anlayış, Japon kılıcının kullanım ilkelerinin uygulanması yoluyla insan karakterini disipline etmek”

Kendo çalışmanın amacı:

- 1.Vücudu ve zihni şekle sokmak,
- 2 Dinç ve diri bir ruh geliştirmek,
- 3.Uygun ve sıkı bir çalışmayla Kendo sanatında ilerlemeye çalışmak;
- 4.İnsana saygı, nezaket ve onur kavramlarına her durumda kıymet vermek,
- 5.Başkalarıyla samimiyet üzerine kurulmuş ilişkiler inşa etmek,
- 6.Her zaman kendini terbiye etmeye devam etmektir.

Böylece kişi, ülkesini ve halkını o denli sevebilir ki, kültür inkişafına katkıda bulunabilecek, bütün insanlık için barış ve refahın egemen olması adına çabalayabilecek duruma gelir.

Kendo'nun Tarihi

Japon kılıç kullanımına sanatına dair en erken yazılı kaynak 7. yüzyıla dayanmaktadır. Kılıç yapım sanatı geliştikçe ve buna bağlı olarak kılıcın şekli değıştikçe, kılıç kullanım teknikleri de değışime uğramıştır. Bu kılıç kullanım tekniklerinin gelişimi, karmaşık bir iç savaş döneminin getirdiği bir sonuçtur. Bu dönemde samuray sınıfından olmayanlar bile kendilerini korumak için kılıç kullanma becerilerini geliştirmek zorunda kalmışlardır. 1573'te savaş çağı sona erdiğinde, yüzyıllar boyunca denenerek geliştirilmiş teknikleri temel alan birçok farklı kılıç okulu ortaya çıkmıştır.



Daha durağan geçen Edo döneminde (1603 - 1867) askeri liderler (Shogunlar), samurayları barışı korumak üzere savaş sanatlarını çalışmalarında yönlendirdiler. Bu dönemde savaş sanatlarının amaçları(Zen Budiziminin de etkisiyle), iyi bir karakterin geliştirilmesini vurgulayacak şekilde değışime uğradı. Bu dönemden sonra savaş sanatı çalışmanın amacı, bedeni ve zihni savaş alanı için hazırlamaktan ziyade fiziksel ve zihinsel disiplinin geliştirilmesine doğru kaydı. İdman yöntemleri ve

modern Kendo'nun gereçleri olan bambu kılıç (shinai) ve bogu (zırh) da Edo döneminin ortalarında geliştirilmiştir.

Bugün Kendo uluslararası alanda, feodal Japonya'nın savaş sanatı olarak değil, insanın bedensel, ruhsal ve fiziksel gelişimini hedefleyen; saygı, nezaket, cesaret, içsel kontrol gibi erdemleri öğretmeyi amaçlayan bir spor olarak bilinir. Her ne kadar günümüzde Kendo, müsabaka odaklı bir spor olarak düşünülse de, Kendo açısından insanın gelişiminin müsabakalarda alınan sonuçlardan daha önemli olduğu unutulmamalıdır.

Günümüzde Kendo

a) Biçim:



Kendo, bambu veya tahta kılıçla ve koruyucu zırh giyilerek yapılır. Bambu kılıç (shinai), 4 parça bambudan özel olarak Kendo için imal edilmiştir. Temel Kendo çalışmaları, bireysel hareketler ve eşli çalışmalar olarak yapılabilir. Bireysel hareketler, boşluğa veya cansız bir hedefe kılıç hamleleri yapılarak çalışılır. Eşli çalışmalar, karşılıklı belirli hedef noktalara yapılan hamleler ve karşı hamlelerden oluşan kılıç tekniklerini içerir. (Vuruş noktaları solda)

Kendo'da belirli hedef noktalara hamleler yapılarak sayı alınır. Özel olarak tasarlanmış darbeyi emici bambu kılıç ile koruyucu zırh üzerindeki belirli hedef noktalara vuruşlar yapılır. Sınırlı sayıdaki bu hedef noktaları dışında bir yere vuruş yapılması kurallara aykırıdır. Bir vuruşun geçerli olması için biçimi doğru olmalı, yeteri kadar enerji ve canlılık ile yapılmalıdır.

Son olarak vuruş sonrası fizik ve ruh gücü, herhangi bir artçı saldırıya karşı muhafaza edilmelidir. Buna 'Zanshin(残心)' denir.

Karşılıklı yapılan bu çalışmalarda sakatlık oranı ve ciddiyeti, günümüzde yapılan futbol, basketbol ve voleybol gibi takım sporlarından veya darbe içeren dövüş sporlarından çok daha düşüktür.

b) Müsabakalar:

Kendo'da çalışmaların ağırlığı müsabakada değildir. Bunun nedeni Kendo'nun, kişinin rakibinden ziyade kendisini yenmesi, ruhunu aklını ve bedenini geliştirmesi için yapılmasıdır. Ancak müsabakalar da mevcuttur ve Kendo'nun önemli bir parçası olarak değerlendirilir. Müsabakalar, kişinin Kendo'daki gelişimini ölçmesi ve hatalarını anlayabilmesi açısından son derece önemlidir.



Müسابakalarda, bu metinde daha önce bahsedilen hedef noktalara doğru teknik ve ruh haliyle vuruş yapmak amaçlanır. Sayı almanın zorluğu geçerli sayının(yuko-datotsu) bileşenlerini uygulamaktan gelir. Bunu basitçe özetlemek gerekirse kılıcın rakibe her teması sayı olarak değerlendirilmez. Öncelikle kılıcın zırh korumasının hedef olarak belirlenmiş bölgelerden birine vurulması gerekir. Kılıcın doğru kısmı hedefe temas etmelidir. Vuruşun gücü yeterince yüksek olmalıdır. Son olarak da vuruşun ardından gelebilecek

olan bir karşı saldırıya karşı zihinsel ve fiziksel hazır olma halinin(zanshin) sergilenmesi gerekir.

Üç deneyimli hakem tarafından izlenen müsabakalar, üç puan üzerinden yapılır. İki başarılı vuruşu önce yapan taraf galip olur. Maç sırasında kendo kuralları dışında hareket etmek veya saha dışına çıkmak faul(hansoku) ile cezalandırılır. Eğer taraflardan biri iki faul alırsa karşı tarafa bir puan yazılır.

9x9, 10x10 veya 12x12 m²'lik kare alan içinde müsabıklar serbest bir şekilde hareket edebilirler. Müsabakalarda Kendo'nun temel öğelerinden 'karşılıklı saygı'nın dikkatle uygulanması çok önemlidir.

c) Ekipmanlar:

Silahlar

Shinai (Bambu Kılıç): 4 parça bambudan oluşmuştur. Bu sayede çarpışma sırasında enerjinin büyük bölümünü kendi bünyesine soğurur. Shinai'nin kullanım amacı can yakmak değil, can yakmamaktır.

Bokuto veya Bokken (Tahta Kılıç): Tipik olarak kata çalışmaları için veya kılıç sallama hamleleri (Suburi) için kullanılır, vuruş amaçlı değildir.

Bokken-Kodachi: Sadece kısa kılıç kataları için kullanılan kısa tahta kılıçtır.

Kıyafetler

Gi: Kendo kıyafetinin üst kısmı, Kendo ceketi. Genellikle lacivert renkli, ter emici kumaştan yapılmıştır.

Hakama: Kendo kıyafetinin alt kısmıdır.

Tenugi: Bogu (koruyucu zırh) giymeden önce başa sarılan pamuklu kumaş parçasıdır.

Korumalar- Zırh (Bogu)

Kendo'da ikili çalışmalarda, sporcuları darbelerden koruyabilmek için uzun yılların deneyimiyle geliştirilmiş son derece kullanışlı ve rahat bir koruma takımı kullanılır. 'Bogu' adı verilen bu koruma takımı veya zırh, fiziksel yapısı çok narin olan insanların bile kendoyu güvenle yapmalarını sağlamaktadır. Bogu parçaları aşağıda belirtilmiştir:

- **Men:** Baş koruması; deri, keçe, kumaş ve metalden imal edilir.
- **Kote:** El ve bilek koruması; deri, keçe ve kumaştan imal edilir.
- **Do:** Gövde koruması; plastik veya bambudan imal edilir.
- **Tare:** Bel altı koruması; keçe ve kumaştan imal edilir.

Bazı Kendo Ekipmanlarının Resimleri:

Shinai	Hakama-Gi	Bogu
		

d) Seviye ve Derece Sistemi:

Detaylı bir derecelendirme sistemi olmasına rağmen Kendo kıyafetlerinde giyen kişinin seviyesini belli eden hiçbir görsel işaret bulunmaz.

Kendo'da kişinin seviyesinin belirlenmesi için üç derecelendirme sistemi kullanılır. Bunlara 'kyū', 'dan' ve 'shogo' adı verilir. Kyū, Kendo'ya yeni başlayanların seviye kategorisini temsil eder ve 1'den 6'ya kadar derecelendirilir. En düşük seviye 6. kyū dur. Seviye arttıkça kyū sayısı azalır. En yüksek kyū seviyesi 1 kyū dur. 1 Kyū derecesinden sonra dan seviyeleri başlar. Dan dereceleri 1 den 8'e kadardır. Her dan seviyesine ulaşıldıktan sonra bir sonraki seviye sınavına girmek için belli bir süre beklenmesi gerekir. Örneğin 1. dan sınavı başarıyla geçildikten sonra 2. dan sınavına girebilmek için kişinin bir yıl beklemesi gerekir. Benzer bir durum her dan seviyesinde vardır. Mesela 3. dan sınavını başarıyla geçmiş biri 4. dan sınavına girmeden önce 3 yıl beklemek zorundadır. Ancak bu kural 8. dan sınavı için biraz farklıdır. 8. dan sınavına 7. dan olduktan en az 10 sene sonra girilebilir. Sınava giren kişinin 46 yaşından büyük olması zorunludur. Dan sınavları ancak Dünya Kendo Federasyonu (FIK) veya yetkili kıta federasyonu tarafından onaylanmış kıdemli eğitmenlerin oluşturduğu komiteler tarafından yapılabilir.

'Shogo' ise 6. dan'dan başlayarak kişinin eğitsel yeteneklerini, kişiliğini ve Kendo'ya katkısını onurlandırmak için kullanılan bir sistemdir. Düşükten yükseğe 'Renshi', 'Kyoshi' ve 'Hanshi' adında üç kategoriden oluşur. Sırasıyla 'Saf Kendocu', 'Kendo Eğitmeni', 'Kendo İdolü' anlamlarına gelirler. Bu seviyeler alındıktan sonra dan seviyesinin yanında shogo seviyesi de belirtilir. Örnek olarak : *Mitsunori Matsumura Kendo 7. Dan Kyoshi*.

Kendo 8. Dan sınavı dünyada geçilmesi en zor sınavlardan biri olarak kabul edilmektedir. Sınavın başarı oranı %1'in altındadır. 9. ve 10. dan seviyelerinde Sensei (eğitmen) artık kalmamıştır. Son 9. dan 2002 yılında vefat etmiştir. Bu nedenle 8. dan – Hanshi seviyesi bugün için Kendo'da ulaşılabilecek en yüksek seviyedir ve maalesef bugün dünyada bu seviyede de az sayıda Sensei kalmıştır.

KATA



Kendo çalışmaları ‘kata’ ismi verilen daha geleneksel bir yöntemi de içerirler (Solda bir örneği görülmektedir). Kata çalışmaları, tahta kılıçlarla (Bokken) önceden belirlenmiş bazı karşılaşma senaryolarının iki kişi tarafından gerçekleştirilmesidir. Kata çalışmaları kesinlikle temas içermez ve her hamle büyük bir dikkatle yapılır. Bugün itibarıyla Dünya Kendo Federasyonu’nun kabul ettiği 7’si normal kılıçlı ve 3’ü kısa kılıçlı olmak üzere toplam 10 Kendo katası mevcuttur. Kata, yüksek yoğunlaşma ve rakibi gözlem çabası gerektiren bir çalışmadır. Kendo’yu gerçekten anlayabilmek için doğru ruh haliyle kata çalışmak son derece önemlidir.

Bazı Kendo Terimleri



Budo(武道): Kelime anlamıyla “Savaşçının Yolu” demektir. Kendo, Iaido, Judo, Aikido, vs. gibi tüm disiplinleri içine alan kapsayıcı bir tanımdır.

Dojo(場道): Budo çalışılan salon veya mekân.

Rei(礼): Selam vermek. ‘Ritsu-rei (ayakta selam)’ ve ‘Za-rei (oturarak selam)’ olmak üzere iki çeşittir. Selamlama, saygı ve nezaket kuralları Kendo’nun ayrılmaz bir parçasıdır.



Shomen, Shizen veya Kamiza: ‘Shomen’ basit olarak ‘ön cephe’ anlamına gelir. ‘Shizen’ veya ‘Kamizada’ dojoda, dojonun manevi kişiliğini temsilen seçilen yer, amblem veya bayrak için kullanılan bir

tanımdır. (Not: Türkiye'deki dojolarda genelde sadece Türk bayrağı ile temsil edilir.)

Keiko(練習): Antrenman, eğitim çalışması. (Not: Kelimenin “eski zamanları incelemek” gibi bir manası da vardır ve bu haliyle sadece tekrarlanan egzersizler yapmayı ifade etmez. Anlamı, çalışılan sanata karşı tavır ve yaklaşım geliştirmeyi de içerir.)

Sensei(先生): Dojoda eğitimden sorumlu kişi, hoca, dojonun başı.

Senpai: Dojoda görece uzun süre çalışmış kıdemli öğrenci.

Kouhai: Dojoda görece kısa süre çalışmış daha az kıdemli öğrenci

Kamae: Kendo 'da temel duruş, hem fiziksel hem ruhsal duruşu ifade eder.

Seiza: Dizlerin aynı hizada, ayakların ve kaval kemiklerinin yer düzlemine temas ettiği; kalçaların, topukların üzerinde olduğu bir oturuş şekli.

Mokusou: Meditasyon, nefes alış veriş düzenleme, çalışmadan (keikodan) önce veya sonra yapılan zihinsel çalışmadır. Yapılacak olan çalışma için zihni boşaltma, yapılmış olan çalışmadan sonra ise deneyimlerden öğrenme eylemidir.

Sonkyou: Maç veya çalışmanın başında dizleri büküp çökerek verilen selam.

Uchi: Vuruş. Kendo'da dört temel vuruş vardır: ‘Men-uçi’ kafaya, ‘Kote-uchi’ bileklere, ‘Do-uchi’ gövdeye, ‘Tsuki-uchi’ gırtlığa yapılan vuruştur.

Suburi: Bokuto veya shinaiyi, dikey veya çapraz şekilde sallama hareketlerinin genel adıdır. Senkron ve kondisyon amaçlıdır.

Kirikaeshi: En temel Kendo çalışma hareketlerinden biridir. Toplam 10 vuruştan oluşan kombine bir harekettir. Genelde iki set halinde yapılır.

Waza(技): Türkçe'ye en yakın karşılığı ‘oyun’ ya da ‘teknik’ olarak verilebilir. Kendo'da yapılan atak veya karşı atakların her biri bir wazadır. Atak vazaları ‘şikake-vaza’, karşı atak vazaları ise ‘oji-vaza’ olarak adlandırılır.

Zanshin(残心): Keskin irade olarak dilimize çevrilebilir. Kendo'da anlatılması ve anlaşılması zor kavramlardan biridir. Alınan bir sayının akabinde kişinin zihniyle, ruhuyla ve bedeniyle sergilediği hal, duruş ve farkındalık olarak nitelendirilebilir.

Uchidachi (Motodachi): İkili Kendo çalışmalarında çalışmayı yaptıran taraftır. Kata çalışmalarında ilk harekete geçen taraftır.

Shidachi: İkili Kendo çalışmalarında çalışmayı yapan taraftır. Kata çalışmalarında sonra harekete geçen taraftır.

Yuko-datotsu: Geçerli sayı kendo müsabakalarında bir vuruşun sayı niteliği taşıyıp taşımadığını belirlemekte kullanılan kriterler bütünüdür. Öncelikle kılıcın zırh korumasının(bogu) hedef olarak belirlenmiş bölgelerden birine(datotsu-bui) vurulması gerekir. Kılıcın doğru kısmı(datotsu-bu) hedefe temas etmelidir. Vuruşun gücü yeterince yüksek olmalıdır. Son olarak da vuruşun ardından gelebilecek olan bir karşı saldırıya karşı zihinsel ve fiziksel hazır olma halinin(zanshin) sergilenmesi gerekir.

Ki-Ken-Tai-İchi: Ki = ruh, ken = kılıç, tai = beden, içi = birlik anlamına gelir. Yani “ruh, kılıç ve beden birliği” demektir. Kendo' da çok temel ama anlaşılması da bir o kadar zor kavramlardan biridir. İlk dersten itibaren anlatılır. Ancak kişi uzun yıllar boyunca Kendo çalışsa dahi bu kavramı daha derin anlamlarıyla anlamaya ve yeni boyutlarda ele almaya devam eder.

Kiai: İçsel enerjiyi yükseltmek, vücudu ve aklı mücadeleye çağırmak ve konsantrasyonu arttırmak için kullanılan çığlık.

Enzan-No-Metsuke: Rakibe doğru bakmak, rakibin tüm hareketlerini algılamak. Sadece gözle değil zihin ile de rakibi görmektir.

Mushin: Aklı boşaltmak. Mücadele sırasında kişinin bütün varlığıyla Kendo'ya yoğunlaşmasıdır.

Dünyada Kendo



Günümüzde Kendo, Türkiye dâhil dünyanın birçok ülkesinde yaşları 5 - 90 arasında milyonlarca kişi tarafından yapılmaktadır. Özellikle Japonya'da, ilkokuldan itibaren temel eğitimin bir parçası olarak benimsenmiştir. Japonya'da ilkokuldan üniversiteye kadar birçok eğitim kurumunda Kendo çalışmaları düzenlenmektedir. Dünyada da birçok üniversitenin Kendo dojoları (salonları) bulunmaktadır. Bunun dışında Kendo birçok özel ve resmi kuruluş

tarafından dünya genelinde giderek artan bir ilgiyle organize edilmektedir. Dünyada Kendo, Dünya Kendo Federasyonu (FIK) tarafından kontrol edilmektedir. Dünya Kendo Federasyonu'na bağlı olarak kıta federasyonları, ülke federasyon ve temsilcilikleri bulunmaktadır. Türkiye, Avrupa Kendo Federasyonu'nun (EKF) bir üyesidir. Bu bağlamda Dünya Kendo Federasyonu'na da EKF üzerinden bağlıdır.

Her üç yılda bir Dünya Kendo Şampiyonası (WKC), Dünya Kendo Federasyonu (FIK) aracılığıyla düzenlenmektedir. Bunun dışında bölgemizde her yıl Avrupa, Balkan ve Türkiye Kendo şampiyonaları düzenlenmektedir.

2006 yılında Dünya Kendo Federasyonu, Uluslararası Spor Federasyonları Birliği'nin (eski adıyla GAISF, yeni adıyla SportAccord) üyesi olmuştur. Böylece Kendo, dünya çapında uluslararası bir spor olarak resmiyet kazanmıştır.

Dünyadaki önemli Kendo organizasyonları:

- FIK – Uluslararası Kendo Federasyonu
- ZNKR(AJKF) – Japonya Kendo Federasyonu
- EKF – Avrupa Kendo Federasyonu

Bu organizasyonların dışında dünyada hemen her ülkede kurulmuş ülke temsilcilikleri mevcuttur. Bütün ülke temsilcilikleri ya direkt ya da kıta federasyonları üzerinden Dünya Kendo Federasyonu'na (FIK) bağlıdır. Bu sayede Kendo, tüm dünyada belli bir standart ve düzen içerisinde organize edilmektedir.

Dünya Kendo Şampiyonası:



Dünya Kendo Federasyonu'nun kurulduğu günden bu yana her üç yılda bir Dünya Kendo Şampiyonası (WKC) organize edilmektedir. Bugün için 50'den fazla üyesiyle FIK'nin düzenlediği Dünya Kendo Şampiyonası, (WKC) dünyadaki en büyük Kendo etkinliği olarak kabul edilmektedir.

Dünya Kendo Şampiyonası'nın düzenlendiği ülke ve yıllar.

1. Japonya 1970
2. Amerika 1973
3. İngiltere 1976
4. Japonya 1979
5. Brezilya 1982
6. Fransa 1985
7. Kore 1988
8. Kanada 1991
9. Fransa 1994
10. Japonya 1997
11. Amerika 2000
12. İngiltere 2003
13. Tayvan 2006
14. Brezilya 2009
15. İtalya 2012
16. Japonya 2015
17. Kore 2018