



Одежда.

Для первой тренировки достаточно наличие простой, чистой и удобной спортивной формы. При этом важно соблюдать первое и очень важное правило: будучи в футболке, обязательно заправлять ее за пояс. Демонстрация оголенных частей своего тела не будет поощряться, а наоборот будет считаться неуважением к додзё и занимающимся в нем. Так же в обязательном порядке необходимо снять с себя все украшения, если таковые есть.

Новичкам и, особенно, старшим ученикам, очень важно всегда следить за своим внешним видом.

Додзе.

Зал, в котором занимаются японскими боевыми искусствами, называют «додзё» (**dojo**). Это место требует уважения, так как в нём постигают новое, развиваются, терпят боль и во многих смыслах расширяют границы своих возможностей. Поэтому, при входе в зал, обязательно нужно выполнить поклон (рэй) в направлении центра додзё или в направлении **Shomen** – так называемый «Красный уголок» зала.

Вы наверняка обратите внимание, что этот ритуал соблюдают все при входе и выходе из додзё.

Если в зале на момент Вашего прихода есть люди, то необходимо с ними поздороваться. При входе в зал вы должны громко произнести «коннитива» (в светлое время суток) или «конбанва» (в тёмное). При вашем уходе из зала так же необходимо попрощаться, громко произнеся «саёнара».

В традиционном додзё не допускается обувь и входом в додзё её необходимо снять. Поэтому занятия в зале проводятся босиком и только босиком.

Желательно иметь при себе лейкопластырь, на случай возникновения мозолей на стопах.

Ожидание тренировки.

В наши дни занятия боевыми искусствами проходят в стандартных игровых залах учебных учреждений. Если додзё располагается в таком зале, то стоит помнить о некоторых нюансах.

Ни в коем случае нельзя сидеть на лаве запасных, ожидая начала тренировки, грубо и вызывающе вести себя, трогать спортивный инвентарь зала или употреблять пищу. Выполняйте лёгкую разминку, проверьте ваше снаряжение (в особенности Ваш бамбуковый меч - синай) или ведите тихую беседу, стараясь не мешать остальным.

При этом, Вы наверняка обратите внимание, что ученики как старшие, так и младшие заняты мытьем пола. Это еще один важный ритуал начала занятий. Перед началом занятий нужно вымыть пол а так же проверить его на наличие посторонних предметов, которые могут нанести вред занимающимся, убрать мусор. Не ждите, что Вас позовут, присоединяйтесь к процессу сами.

Начало тренировки.

Постарайтесь не опаздывать, приходите заранее, чтобы успеть переодеться, принять участие в мытье пола и размяться. Но раз уж Вы опоздали, и пришли к разминке постарайтесь как можно



быстрее переодеться и встать со всеми в строй. Однако может случиться, что разминка окончена, и в додзэ выполняется медитация (**mokuso**) . В этом случае дождитесь команды окончания медитации и уже тогда заходите в додзё. Не забудьте сделать рэй.

Это основные требования и ритуалы, с которыми Вы столкнетесь с первой тренировки, но это далеко не все. Вот небольшой перечень того как нужно вести себя на тренировке, постарайтесь запомнить эти правила и не нарушать их.

Во время тренировки

- Относитесь с уважением к сенсею, старшим ученикам и к своим товарищам, не спорьте и не высказывайте ваше мнение, если у Вас его не спросят. На все команды старшего нужно отвечать громко «Хай!» («Да!»).
- Все, действия на тренировке выполняйте строго по команде сенсея или старшего ученика.
- Не спешите. Следите за техникой исполнения, а не за скоростью.
- Не волнуйтесь, следите за старшими, запоминайте и повторяйте их действия.
- Каждое ваше движение всегда должно быть осознанным.
- Если вам по какой-то причине необходимо покинуть зал, то Вы обязаны сообщить об этом старшего ученика, приставленного к вам или сенсея.
- В случае возникновения необычной ситуации, поломки синай или травмы немедленно обращайтесь к старшему ученику.
- Во время перерывов не облакачивайтесь на что-либо и не пейте воду без разрешения.

Правила поведения с оружием

- Отношение к тренировочному оружию должно быть наиболее серьезным.
- С бамбуковым мечем (синай) нужно обращаться как с настоящим холодным оружием, которое заточили и приготовили к бою.
- Перед началом занятия необходимо убедиться в целостности вашего оружия. Для помощи в этом обращайтесь к любому старшему ученику.
- Никогда не переступайте через своё или чужое оружие.
- Никогда не опирайтесь на оружие.
- Не роняйте оружие.
- Соблюдайте правила ношения синай в зале.

Окончание занятий

- По окончании занятия Вы можете задать все интересующие Вас вопросы.
- В раздевалке не задерживайтесь, постарайтесь как можно быстрее переодеться.
- Покидая додзё, не забудьте сделать рэй и попрощаться с находящимися в зале.

Вот, в этом кратком наставлении были изложены не все, но самые важные и основные требования и ритуалы которые соблюдаются каждым ступившим в додзё, где занимаются кэндо. Остальное вам обязательно расскажут и покажут со временем. Будьте внимательны и сосредоточены.

И еще, желательно выучить счет до десяти на японском языке (см. Приложение).



Приложение.

Японский счет до десяти.

Произношение	Транслитерация	Числа
Ichi	Ити	1
Ni	Ни	2
San	Сан	3
Shi	Си	4
Go	Го	5
Roku	Рок	6
Shichi	Сити	7
Hachi	Хати	8
Ku	Кю	9
Ju	Дзю	10

Основные термины

Термин	Значение
Ki-Ken-Tai	<p>Ki-Ken-Tai-(no)-Itchi (気剣体一致), единство духа (ki), меча (ken) и тела (tai). Фундаментальное понятие в кэндо, которое определяет что для уверенной, мощной атаки необходимо собрать эти три компонента воедино.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Принцип духа (Ки) — правильное психоэмоциональное состояние.2. Принцип меча или разума (Кэн) — понимание того, как выполнять удар, осознание правильного момента для нанесения удара, осознанный выбор и применение тактики и техники меча в поединке.3. Принцип тела (Тай) — осознание на телесном уровне того, как держать меч, дистанцию маай (пространственная дистанция, разделяющая двух противников), как правильно двигаться всем телом до, во время и после нанесения удара мечем.
Dojo	<i>Место, где проводится тренировка.</i>
Shomen	<i>Центральная часть зала. ("Красный уголок» зала)</i>



Bougu	<p><u>Богу (Кэндо-гу)</u> – защитное снаряжение, созданное на основе средневековых доспехов японских воинов. Однако представляет собой их упрощенную модификацию, изготовленную из современных высококачественных материалов.</p> <p>Богу состоит из таких частей:</p> <ul style="list-style-type: none">• Мэн – маска, защищающая лицо, голову, шею (горло) и ключицы;• Котэ – защитные рукавицы для кистей и предплечий;• До – элемент защиты на тело, закрывающий грудь и живот;• Тарэ – подол или защитный пояс, прикрывающий нижнюю часть живота и бедра.
Kendo gi (Keiko gi)	<p>Кэндоги (Кейкоги) - тренировочная куртка.</p>
Hakama	<p>Хакама - тренировочные брюки. Традиционные брюки средневековых воинов-самураев</p>
Shinai	<p>Синай (Шинай) - бамбуковый меч состоящий из 4-х пластин. Он пришел на смену катана (боевому мечу) и бокуто (деревянному мечу), так как вместе со специальным защитным снаряжением, позволил проводить поединки в полную силу совершенно безопасно для здоровья.</p>
Bokken	<p>Боккен (Бокуто) – деревянный меч. Изготавливается из различных пород дерева, и поэтому может сильно различаться по весу. Используется в кэндо для отработки Кэндо Ката. Баланс приближен к настоящему мечу. Для бокуто нет разграничений на женские\мужские. Лучше использовать боккен потяжелее - это даст вам возможность лучше чувствовать оружие.</p>



Основные фразы

Фраза	Транскрипция	Значение	Комментарии
Domo Arigato gozaimashita	Домо аригато годза имашита.	Очень признателен Вам за то, что Вы тренировались со мной	Домо аригато годзаимас или домо аригато годзаимасита Первый вариант - это настоящее-будущее время, т.е. спасибо за то, что вы делаете (в данный момент), второй вариант - это прошедшее время (спасибо за то, что вы сделали).
Onegai Shimasu	Онэгайшимас	Пожалуйста, давайте начнём заниматься	Онэгаи симас или онэгаи итасимас. Это означает «прошу Вас», «Будьте любезны». «Нэгаи» - это просьба, «симас», или более скромно «итасимас» - делать. «О» - префикс вежливости/скромности. О+нэгаи+симас=скромное «Прошу Вас». О+Нэгаи+итасимас=очень скромное «Прошу Вас».
Gomen na sai	Гомэн насай	Мне жаль(извините)	
Hai	Хай	Да	Универсальное стандартное выражение. Также может значить "Понимаю" и "Продолжайте". То есть, оно совсем не обязательно означает согласие.
Sumimasen	Сумимасен	Прошу прощения	Для привлечения



			внимания.
--	--	--	-----------

Команды.

Фраза	Транскрипция	Значение	Комментарии
Seiretsu	Сэйрец	Встать в линию	
Seiza	Сэйдза	Принять положение seiza	позиции сидения на коленях
Mokuso	Моксо	Медитация	
Mokuso yame	Моксо ямэ	Завершить медитацию	
Otaga Ni Rei	Отагай ни рэй	Поклон друг другу (взаимный поклон)	команда поклониться людям, которые тренируются вместе со мной
Rei	Рэй	Поклон	поклон, команда поклонится, поклон делают при вхождении в зал (dojo) и выходе из него, тренеру (sensei), партнеру по практике
Kiritsu	Кириц	Встать	Завершение ритуала.
Yasume	Ясумэ	Отдыхать	

Команды движения

Фраза	Транскрипция	Значение	Комментарии
Kamae		Принять Chudan no Kamae	основная позиция, обычно chudan-no-kamae, выполняется перед началом занятий и по окончании
Hajime		Начать	Старт! Начали! Вперед! (букв. "начнём"), команда



			к выполнению
Yame		Завершить	остановка, прекращение (команда заканчивающая бой или состязание), остановиться
Keiko	Кейко	Упражнение	
Kotai	Котаэ	Поменяться местами	
Ato	Ато	Назад	
Maе	Маэ	Вперед	
Hidari	Хидари	Лево	
Migi	Миги	Право	