

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

KENDÓ JAKO VÝCHOVNĚ-VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM

Vedoucí práce: PaedDr. Petr Bauman

Autor práce: Lukáš Laibrt

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3.

2012

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

29. března 2012

Lukáš Laibrt

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Petru Baumanovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Rád bych také poděkoval Gabriele Sveykové za jazykovou korekturu této bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD	5
1 VÝCHODISKA A HISTORIE KENDÓ	7
1.1 Myšlenkové zdroje Kendó	7
1.1.1 Šintoismus	7
1.1.2 Konfucianismus	8
1.1.3 Buddhismus a Zenbuddhismus	9
1.1.4 Bušidó	10
1.2 Historický vývoj Kendó	11
1.2.1 Období klanů Gendži a Heike.....	12
1.2.2 Období válek (1185-1600)	12
1.2.3 Období Edo (1603-1868)	13
1.2.4 Od období Meidži do současnosti (od r. 1868 dále)	13
1.2.5 Vývoj Kendó v České republice.....	14
1.3 Současná podoba Kendó	15
2 KENDÓ JAKO VÝCHOVNĚ-VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM	16
2.1 Ideová dimenze Kendó	16
2.2 Obsahová dimenze Kendó.....	17
2.2.1 Dojo.....	18
2.2.2 Reiho	18
2.2.3 Výstroj a výzbroj	20
2.2.4 Hlavní postoje a práce nohou	21
2.2.5 Zásahová místa a vzdálenost	23
2.2.6 Waza	24
2.3 Metodická dimenze Kendó.....	28
2.3.1 Bokuto-ni yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho.....	28
2.3.2 Nihon Kendó kata	29
2.3.3 Keiko.....	30
2.3.4 Shiai	31
2.3.5 Technické stupně.....	32
2.4 Organizační dimenze Kendó	32
ZÁVĚR	35
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	37

ÚVOD

Motto: „Kendó je vlastně životní cesta, život sám.“

Sadafumi Takuma

V posledních několika desetiletích stoupají na popularitě bojová umění Dálného východu a po celém světě zaznamenávají prudký růst počtu příznivců. Tato situace je patrná i v České republice, kde dochází k nárůstu počtu cvičenců. Jedním z důvodů, proč tomu tak je, může být i to, že pro člověka již od počátků lidské společnosti jako takové, bylo zachování života člověka jako jedince i jako druhu podmíněno různými dovednostmi a schopnostmi. Umění boje vždy patřilo mezi lidské dovednosti a schopnosti, které byly součástí každodenního života. Stejně jako lov zvěře, obdělávání pole a jiné. Na první pohled se může zdát, že člověk v dnešní uspěchané západní společnosti umění boje jako takového nevyužije, protože nemusí chránit život svůj nebo své rodiny, jako to bylo potřebné v давných dobách, kdy ochrana lidského života a zdraví nebyla legislativně ošetřena na takové úrovni, jako je tomu dnes. Avšak zamysleme-li se nad tím, zjistíme, že každý člověk ve svém životě stále s něčím nebo s někým soupeří či bojuje. Tímto není myšlen fyzický boj s protivníkem, jehož cílem je zneškodnit jej, ale boj po stránce psychické, v němž člověk soupeří například se svou životní situací, prací nebo zkouškou ve škole apod.

Bojová umění jako taková mají více funkcí než pouhé zneškodnění protivníka. Podle Ivana Fojtíka se *„pravidelné cvičení bojových umění odráží ve významných změnách osobnosti cvičenců, zvláště, pokud je cvičení vedeno ve své obvyklé šíři bez opomíjení důležitých oblastí působení.“*¹ Ivan Fojtík také uvádí, že pokud je cvičení takto vedeno; *„pak má vliv na zvýšení účinnosti lidského jednání a skutečně všestranný rozvoj člověka, a to jak po stránce fyzické, tak i v oblasti mravní, volní, citové a intelektuální.“*² V propracovanějších bojových uměních se proto uvádí, že fyzický rozvoj je začátkem účasti v bojových uměních a rozvoj charakteru člověka je pak jeho konečným přínosem. Ivan Fojtík uvádí že: *„Bojové umění lze chápat buď v omezeném pohledu, pokrývajícím člověka a jeho výcvik v technice boje, nebo v širším úhlu vidění, zasahujícím do filozofického pojetí společnosti, člověka, osobnosti, subjektu, vztahu bytí a ducha, vědomí praxe, lidské činnosti, a dále do pojetí kultury a výchovy (sebevýchovy,*

¹ FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 14

² Tamtéž.

sebetvorby, sebedeterminace) i procesu utáření osobnosti.“³ Mezi funkce bojových umění tedy patří formování osobnosti člověka ve všech jeho aspektech. Jedním z nejcennějších cílů bojových umění je změna osobnostních rysů člověka pozitivním směrem.

V této práci se zaměříme na nejtradičnější japonské bojové umění, které není v České Republice až tak známé, na Kendó. Kendó je jedním z mnoha bojových umění či sportů, které můžeme najít na území Japonska, avšak jako jedno z mála úzce souvisí s vývojem japonské kultury jako takové. Principy a filozofie Kendó sahají do počátku éry samurajů a provázejí japonskou kulturu dodnes.

Cílem této práce bude představení japonského bojového umění Kendó jako výchovně-vzdělávacího systému. Nejdříve se zaměříme na myšlenkové zdroje a historii, ze kterých Kendó vychází, dále rozebereme, co je Kendó a jaké má současné podoby. V další kapitole popíšeme Kendó jako výchovně vzdělávací systém, a to jeho ideovou, obsahovou, metodickou a organizační dimenzi.

Tato práce se opírá o literaturu, která se zabývá japonskou kulturou, samurajskou tematikou a literaturou, která celkem podrobně popisuje bojové umění Kendó.

³ FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 15

1 VÝCHODISKA A HISTORIE KENDÓ

1.1 Myšlenkové zdroje Kendó

Než začneme podrobně rozebírat historický vývoj Kendó, je třeba si ujasnit a pochopit myšlenkové zdroje, ze kterých vychází. Poloha Japonska měla významnou roli při formování japonské kultury a společnosti. Japonsko bylo dostatečně blízké vlnám kulturního vlivu asijského kontinentu (Čína, Korea, Indie), avšak i dostatečně vzdálené a izolované pro přetváření těchto vlivů jako součásti specifického japonského způsobu života. Pro hlubší porozumění Kendó bychom měli pochopit kulturní základ Japonska ovlivněný filozofickými a náboženskými směry, které svým vzájemným doplňováním významně ovlivnily vývoj Kendó i potažmo všech bojových umění v Japonsku.

1.1.1 Šintoismus

Šintoismus je původní japonské náboženství, jehož počátky nelze přesně vymezit. *Šintó* znamená cesta bohů. *Kami* může znamenat božství, jež stálo u zrodu některé ze složek vesmíru, případně se realizuje ve formě nějakého konkrétního přirozeného jsoučna (stromu, hory, vodopádu apod.). Moc kami je silou, jež je přítomna v každé životní formě i v životě samém.⁴ Základním znakem šintoismu je velice úzký vztah mezi lidmi a božstvím. Božství je všudypřítomné, kami plní krajinu a přebývá v domech. Šintó klade velký důraz na čistotu a očistu. Očišťování se nazývá *harae*, *harai* či *misogi harai*. U vstupu do každé šintoistické svatyně (*džindža*) je k dispozici voda, kterou si lidé očístí ruce a ústa dřívě, než vstoupí do styku s kami. Ze šintoistických tradic vychází i vztah východních kultur k přírodě. Člověk se odjakživa cítí být přirozenou součástí přírody, nikoliv jejím vládcem; antropocentrismus je naopak typickým evropským pojetím. V japonských bojových uměních se objevuje řada šintoistických prvků. Například součást zahajovacího obřadu zápasu sumó tvoří očišťování zápasističe pomocí rozhozené soli. Misogi harai místa je nutné k očištění a zbavení nečistot specifického prostředí, v němž chce člověk žít.⁵ V Kendó je obdobou každodenní čišťení *dojo*, které provádějí všichni bez rozdílu technických stupňů. Prakticky

⁴ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 41-43

⁵ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 45-48

v každém japonském dódžó je na čestném místě kamiza, což je vlastně šintoistický oltář. Tradovalo se, že v *dojo* se cvičenci zdokonalují pod ochranou božstev - *kami*. *Dojo* bylo považováno za svatyni, kde je tudíž nutno chovat se odpovídajícím způsobem. Tato skutečnost je hlavní příčinou toho, že bojová umění se cvičí s bosýma nohama. Zouváním bot se vyjadřuje úcta k danému místu a projevuje se pokora vyšším silám. Formou misogi byla rovněž rituální sebevražda samurajů (*seppuku*, *harakiri*) jako očištění od hanby, kterou nelze smýt jinou cestou, nebo když daná situace není jinak řešitelná.

1.1.2 Konfucianismus

Konfucianismus vznikl na přelomu 6. a 5. století př. n. l. v Číně. Zakladatelem je Konfucius, který byl učitelem, filozofem a politickým teoretikem. Konfucianismus byl učením, jemuž šlo především o odhalení „podstaty lidské společnosti“ a vymezení povinností člověka ve společnosti. Jeho učením proniká koncept *žen* (lidskost, humanita).⁶ Konfucius chtěl, aby každý byl „dokonalým člověkem“, tj. člověkem dokonalých ctností, člověkem, který si přeje formovat svůj charakter. Na Kendó, stejně jako na ostatní japonská bojová umění, měl konfucianismus značný vliv. Bojová umění začínají a končí rituálem. Obsahují pozdravy, meditace a přísně se dodržují stanovené vztahy i místo ve skupině.⁷ Konfuciem vymezený vztah mezi starším a mladším bratrem má v Kendó svůj odraz v postavení začátečníka (*kohai*) a pokročilého cvičence (*sempai*). Tento vztah je západním myšlením obtížně přijatelný, jelikož začátečník musí sloužit pokročilým. Je to jeho povinnost a on to zároveň chápe jako čest. Zachování obřadů a rituálů se odráží v etiketě *dojo* (místnost, ve které se cvičí), např. dodržování úklonů při vstupu i odchodu, při jednání se *senseiem* (učitelem) a spolucvičenci, při společných nástupech apod. Ivan Fojtík uvádí že: „*konfucianismus tvoří ideovou kostru bojových umění.*“⁸

⁶ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó*. s. 60-61

⁷ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó* s. 63-66

⁸ FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 66

1.1.3 Buddhismus a Zenbuddhismus

Buddhismus je nejrozšířenějším východoasijským náboženstvím, jehož zakladatelem je Gautama Siddhártha, řečený Buddha (Probuzený). Tento myslitel byl filozofem zdůrazňujícím spíše mravní dokonalost než náboženská témata, jeho učení však bylo následně převedeno v náboženská dogmata. Na otázku, co je podstatou buddhismu, jednou dalajláma odpověděl, že přes značnou složitost tohoto náboženství je nejjednodušší odpovědí, že člověk má pomáhat lidem, a není-li to možné, alespoň jim nemá škodit.⁹ Učení buddhismu je opravdu velmi složité, podívejme se tedy jen na jeden z jeho nejvýznamnějších názorů na život a smrt a jeho vztah k bojovým uměním. Buddhisté se nemusí trápit smrtí, jejíž existence např. v Evropě většinou působí jistou formu existenciálního stresu. Jsou přesvědčeni, že člověk se po smrti nemění v nicotu, ale dál existuje v koloběhu opakovaných zrození. Tento princip bezpochyby působí významně psychohygienicky. V boji pozitivně ovlivňuje chování. Pokud člověk lpí na tom, aby si uchránil život, nemůže se plně soustředit na daný úkol, kterým je porážka protivníka. Avšak buddhismus ve své rané historii nikdy nezakládal válečné aktivity, bylo to především učení slitování a soucitu. Princip neublížení pak zcela vymizel až v zen-buddhismu.¹⁰

Buddhismus byl z Indie přenesen do Číny a smíšen s taoismem. V Japonsku dostal název zen. Zen byl rychle a trvale přijat japonským vojenským stavem, neboť válečníci potřebovali účinný systém, který by jim pomohl řešit problémy jejich zaměstnání.¹¹ „První a hlavní pravidlo v chování samurajů jasně uvádí, že skutečnou hodnotou je žít, kdy je třeba žít, a zemřít, kdy je správné zemřít. Každý samuraj musel počítat se skutečností, že v příštím okamžiku může zemřít, proto byl také schopen kochat se krásou života.“¹²

Meditace je jedním z hlavních prostředků dosahování cílů zenového buddhismu. Meditací lze dosáhnout stavu prázdnoty (*mu*), tak aby člověk v rozhodujících chvílích „zapomněl“ svou mysl a své tělo, své já. *Mu* je tedy zbavení psychiky různých emocí aj. Prázdnota je důležitou podmínkou intuitivní akce - dalšího důležitého zenového principu.¹³ Například vyčerpávající cvičení s mečem, často prováděná na hranici

⁹ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 67-68

¹⁰ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 69-71

¹¹ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 73-74

¹² FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 74

¹³ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 76

lidských možností, byla prováděna s cílem, „aby se meč stal součástí těla, nikoli tím, co je k tělu přidáno“. Při šermu, je-li mysl zaujata myšlenkami na pohyby meče, bude jeho hrot neovladatelný. Tento princip je úspěšně přenášen do všech oblastí života: teprve děláme-li něco intuitivně, bez toho, abychom o tom hluboce přemýšleli, děláme to dokonale.¹⁴

Zen si nelibuje ve slovech, upřednostňuje činy před výpověďmi o nich. Tvrdí, že slova zamlžují náš styk s realitou, matou a zkreslují. Mnohem důležitější než slova jsou pro zen gesta, výkřiky či jiné výrazové prostředky. A samozřejmě činy. Žít naplno podle zenu lze jen přítomností.¹⁵ Zen zdůrazňuje prožívání každé minuty našeho života, každé činnosti, jako by byla tou poslední. Soustředění se na přítomnost a na činnost, kterou právě provádíme, výrazně zvyšuje výkonnost. V procesu učení je zdůrazňováno především praktické poznání („jednat se učíme jednáním, ne mluvením“) prostřednictvím učitele, který je přítomen při vyučování.¹⁶

Ze zenu pochází *mokusó*, které je pravidelnou součástí všech začátků a konců tréninkových lekcí v Kendó. Jedná se o mobilizaci tělesných a duševních sil, která se provádí v kleku sedmo. Postup při cvičení zenu a Kendó je vlastně v podstatě stejný. Nejprve je potřeba zaujmout správnou pozici těla, poté zregulovat dýchání a nakonec uspořádat myšlení. Ivan Fojtík uvádí, že právě tyto fáze umožňují dosáhnout harmonie mezi tělem a duchem a zajišťují účinnější jednání.

1.1.4 Bušidó

Japonské slovo Bušidó, které Inazo Nitobé¹⁷ překládá jako „rytířství“ znamená ve své podstatě daleko více, než je na první pohled zřejmé. Slovo *Bu* v doslovném překladu znamená „vojenství“ a *ši* „osoba náležící k vojenské třídě“. *Bu-ši* se dá tedy volně přeložit naším slovem „rytíř“ a *dó* znamená „cesta“. Bušidó doslovně znamená „cesty rytířů“, a to cesty, na které měla japonská šlechta brát zřetel nejen v boji, ale i v soukromém životě. Bušido je tedy kodex morálních pravidel, kterými se museli rytíři (samurajové) řídit.¹⁸ Inazo Nitobé uvádí že: „*Kodex tento není psán, nejvýše sestává se z několika základních pravidel, která byla tradicí přenesena a několika známými rytíři*

¹⁴ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s.76-77

¹⁵ Srov. FOJTÍK, I. *Duch Budó*, s. 78

¹⁶ Srov. Tamtéž.

¹⁷ Japonský profesor který založil první vysokou školu pro ženy v Japonsku.

¹⁸ Srov. NITOBÉ, I. *Bušido*, s. 3-4

*a učenci písemně ustálena. Častěji jest to nevyslovený a nepsaný kodex, který tím spíše má hojivou moc pravých skutků poněvadž jest to zákon psaný v srdcích. Nezakládá se na tvůrčí moci jednoho byť i sebe schopnějšího mozku, nebo na životě jedné, byť proslavené osoby. Jest produktem organického vzrůstu desítiletí, ba století vojenské dráhy.*¹⁹

Časové zařazení vzniku Bušidó je velice obtížné, avšak dá se říci, že tento kodex vznikl v průběhu 12. století, kdy se za vlády Yoritomů v Japonsku ustálil feudalismus. Právě vznikem feudalismu v Japonsku se dostává do popředí třída bojovníků z povolání. Říkalo se jim samurajové. „Člověk sloužící vládci“ je doslovný překlad tohoto pojmenování. Osobám takto označovaným bylo dovoleno nošení dvou mečů u pasu, které jsou nazývané podle své délky, a to kratší a delší, neboli *Šoto* a *Daito* či *Wakizaši* a *Katana*.²⁰ Samurajové věřili, že meč je duší samuraje. Pouhé nošení tohoto nebezpečného nástroje vyvolávalo pocit důstojnosti a zodpovědnosti. Mnoho rodin v Japonsku povýšilo meč na předmět uctívání, který se předával a předává po celé generace.²¹

Jelikož se domáhali velké úcty a mnoha privilegií a tím na sebe brali velkou zodpovědnost, pociťovali nutnost „*řídítka pro své vystupování*“²², jak uvádí Inazo Nitobé. Jako prameny Bušidó uvádí Inazo Nitobé Buddhismus a Šintoismus, ale za nejplodnější prameny pro etické zásady Bušidó uvádí Konfuciovy nauky. Mezi hlavní cnosti Bušidó patřila přímost, spravedlnost, udatnost, duch odvahy a trpění, láska k dobru, soucit s bídou, zdvořilost, pravda a pravdomluvnost, čest, povinnost věrnosti a sebeovládání. Samurajům se dostávalo speciální výchovy a vzdělání.

1.2 Historický vývoj Kendó

Vývoj Kendó je úzce spjat s historickým vývojem celého Japonska. Tento dlouhý a složitý proces rozdělují Hiroshi Ozawa a Jinichi Tokeshi do několika historických období:

¹⁹ NITOBÉ, I. *Bušido*, s. 4

²⁰ Srov. NITOBÉ, I. *Bušido*, s. 4-5

²¹ Srov. NITOBÉ, I. *Bušido*, s. 43-44

²² NITOBÉ, I. *Bušido*, s. 5

1.2.1 Období klanů Gendži a Heike

Na počátku 10. století vznikaly v oblasti Kantó (okolí Tokia) ozbrojené skupiny jezdců, nazývané *cuwamono*, *mono-no-fu* nebo také samurajové. Původně šlo o neorganizované tlupy tvořené členy náčelníkovy rodiny a sourodé skupiny bojovníků a farmářů. Postupem času mezi tyto tlupy přicházeli a byli začleňováni muži, kteří pocházeli odjinud, a do konce 12. století se tak vytvořil hierarchizovaný systém pánů a vazalů. Dvěma takovými ozbrojenými klany byly právě klany Gendži a Heike.²³

V této éře má své kořeny Bušidó. Konec klanu Taira, neboli Heike, přišel roku 1185, kdy Minamoto, náčelník vítězného klanu Genži, ustanovil novou vojenskou vládu známou jako Šogunát.²⁴ Hiroshi Ozawa uvádí, že: „*Od tohoto období se dostává moc samurajů do popředí a válečné dovednosti mono-no-fu se rozvinuly v něco, co přesáhlo pouhý soubor bojových technik a zahrnuje přísný morální kodex i způsob myšlení.*“²⁵ Právě výsledkem tohoto období bylo Bušidó, jenž v období středověku dostalo dostatek příležitostí ke svému dalšímu rozvoji a propracování, jelikož nastávající období šogunátu Muromači (1336-1573) bylo nejbouřlivější v celé japonské historii a bylo provázené nepřetržitými válkami.²⁶

1.2.2 Období válek (1185-1600)

Toto období je jedno z nejbouřlivějších v historii Japonska. Z této doby pochází mnoho slavných samurajů jako například Oda Nobunaga, Toyotomi Hideyoshi nebo Tokugawa Ieyasu. V tomto období se odehrálo i mnoho velkých a slavných bitev, avšak důležité pro vývoj Kendó je, že v tomto období měly boje charakter střetů mezi vazalskými frakcemi, které používaly různé zbraně jako kopí, luky, muškety atd.²⁷ Šlo tedy o skupinové boje, ale jakmile došlo na boj muže proti muži, vítězství nebo prohra záležely na individuální bojové technice každého válečníka. Proto se vojenští velitelé učili různým bojovým uměním.

V tomto období se objevily tři šermířské školy:

- 1) škola *Tenšin-šóden-šintó-rjú*, kterou založil Iizasa Čósai;
- 2) škola *Aisu-kage-rjú*, kterou založil Aisu Ikósai;

²³ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s.10

²⁴ Srov. Tamtéž.

²⁵ Tamtéž.

²⁶ Srov. Tamtéž.

²⁷ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 4-5

- 3) škola *Ittó-rjú*, kterou založil Čúdžó Hjógo-no kami Nagahide; jedním z jeho žáků byl Itó Ittósai. Tato škola měla největší vliv na podobu dnešního Kendó.²⁸

1.2.3 Období Edo (1603-1868)

Po skončení válečného období bylo Japonsko sjednoceno v tokugawském šogonátu. Hiroshi Ozawa uvádí, že v tomto období se Japonsko: „uzavřelo před západem, protože cítilo hrozbu průniku křesťanství a potenciální nebezpečí ozbrojené podpory, které by se od Evropanů mohlo dostat odpůrcům nového režimu.“²⁹ Právě v tomto období, které trvalo 260 let, nastal největší rozkvět a péče o tu podobu umění a kultury, kterou dnes chápeme jako japonskou. Mezi příklady této tradice patří i Kendó.

Válečníci a také šermířští mistři, kteří po období válek ztratili své zaměstnání jakožto vojáci, hledali v tomto období „klidu“ uplatnění. Původně šermíři cvičili s *tači* (dlouhý meč) a *bokutó* (dřevěný meč), při zápasech se používaly skutečné meče nebo *bokutó*. Docházelo zde k četným zraněním. Právě v tomto období se postupně začínají zakládat *dojo* (tělocvičny) a dochází ke zdokonalování *shinae* (bambusový meč) a brnění.³⁰ Od 18. století je obvyklý trénink v *dojo*, kde si soupeři vyměňují údery *shinaem*. Hiroshi Ozawa uvádí že: „Ke konci vlády Tokugawů údajně existovalo kolem 500 až 600 různých škol.“³¹

1.2.4 Od období Meidži do současnosti (od r. 1868 dále)

V roce 1868 skončilo téměř sedm set let nepřetržitě vojenské vlády a na trůn se znovu vrátil císař. Nastalo období radikálních reforem, které měly vést k celkové modernizaci Japonska po vzoru nově industrializovaných mocností západu a na umění meče se nahlíželo jako na nepřijatelnou výsadu samurajské třídy, která byla roku 1870 oficiálně rozpuštěna ve snaze nastolit všeobecnou rovnost před zákonem.

V roce 1887, ve dvacátém roce panování císaře Meidžiho, však začalo být horlivě prosazované vnější připodobování k západu zpochybňováno a objevila se nová nacionalistická politika rozvíjení národního bohatství a vojenské síly. Hlavně japonské vítězství v čínsko-japonské válce (1894-1895) vedlo k posílení národního uvědomění.

²⁸ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s.11

²⁹ OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s.11

³⁰ Srov. Tamtéž.

³¹ Tamtéž.

Kendó začalo přitahovat opět pozornost, a to jako jeden z prostředků výchovy dětí a mladých lidí.³² Reforma vzdělávání v roce 1911 začlenila Kendó do japonského vzdělávacího systému a jeho popularita a zájem o něj v Japonsku stále stoupá.³³

Rok 1945, po skončení druhé světové války a totální kapitulaci Japonska, ovšem pro Kendó znamenal úpadek, neboť v té době asociovalo vojenskou agresi a jeho výcvik byl americkými okupačními silami zakázán.³⁴ Zákaz trval po celou dobu okupace. Zlomový bod nastal, když bylo Kendó představeno jako bojový sport, který je připodobněn evropskému šermu, takže v očích okupantů se již nezdál být tak nebezpečný jako dřívě.³⁵ V roce 1952 vznikla Celojaponská federace Kendó (Zen Nihon Kendo Renmei), která je založena na principech Kendó jako výchovného sportu, nikoli jako bojového umění.³⁶ V roce 1970 International Kendo Federation (IKF) uspořádalo v Japonsku první Mistrovství světa v Kendó.³⁷

1.2.5 Vývoj Kendó v České republice

Vývoj Kendó v České republice je úzce spjat se jménem Vladimír Hotovec a městem Praha. V květnu roku 1986 navštívila Prahu japonská delegace z Mezinárodní Kendó federace, která předvedla ukázkou v hale Na Folimance a na fakultě tělesné výchovy a sportu UK. Právě tato ukázkou otevřela Vladimíru Hotovcovi, který měl vážný zájem o cvičení Kendó, cestu k setkání s panem Toru Giga, který se na základě souhlasu japonského vevyslanectví ujal prvních zájemců o japonský šerm. 9. října 1986 se pod jeho vedením uskutečnil první trénink Kendó. Kromě výuky velice pomohl prvnímu vzniklému oddílu se zajištěním vybavení a propagací v zahraničí. V roce 1988 pan Toru Giga inicioval uspořádání 1. turnaje Kendó a položil tak základní kámen Pražského poháru Kendó. Tento je dodnes jediným mezinárodním turnajem v Čechách. Během následujících let za pomoci Vladimíra Hotovce vznikly další oddíly Kendó a v roce 1992 také první oddíl bojového umění iaidó. V roce 1989 bylo Česko-moravské sdružení Kendó (ČMSK) přijato za řádného člena Evropské federace kendó a v roce

³² Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 12

³³ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 9

³⁴ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 12-13

³⁵ Srov. TOKICU, K. *Mijimoto Musaši: Život a dílo – mýtus a skutečnost*, s. XXVIII

³⁶ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 13

³⁷ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 10

1994 pak i International kendo federation. V roce 1998 se ČMSK transformovalo na Českou federaci Kendó.³⁸

1.3 Současná podoba Kendó

Kendó je tradiční japonské bojové umění boje s mečem. Doslovný překlad slova kendó je „cesta meče“. Cvičení Kendó má jako tělesná a duševní aktivita v japonské kultuře dlouhou tradici. Původně šlo pouze o metodu, jakým způsobem zacházet s mečem, avšak k plnému pochopení došlo až skrze pozorování přirozených zákonitostí boje.

Hiroshi Ozawa uvádí 3 základní součásti Kendó:

- 1) Cesta těla – jakým způsobem držet meč; např. odstup od protivníka atd.;
- 2) Cesta meče – jak správně provést sek; např. správné načasování úderu atd.;
- 3) Cesta mysli – správný duševní postoj.³⁹

Cvičení Kendó je fyzicky i psychicky velice náročné. Dnešní Kendó obsahuje mnoho technik seků a bodů, různé útočné techniky a obranné protitechniky. Zabývá se správným postavením těla, korektní vzdáleností od soupeře, správným načasováním útoku i obrany a propojením mysli se všemi těmito aspekty cvičení, jež si cvičenci Kendó postupně osvojují a které si za pomoci dalších druhů cvičení stále zdokonalují. Osnova výcviku je komplexní a cvičenec se v ní postupně posouvá od základních prvků k pokročilejším.⁴⁰

Současná podoba Kendó je taková, že cvičenci docházejí na pravidelné tréninky, kde za pomoci *shinae* (bambusový meč) a oblečení v tradiční uniformě, která se skládá z *keikogi* (košile), *hakami* (kalhotová sukně) a *bogu* (brnění), za přítomnosti i nepřítomnosti protivníka, zdokonalují a rozvíjejí své schopnosti a dovednosti. Jedním z nástrojů výcviku Kendó jsou turnaje, které slouží jako prostředek dalšího zdokonalení prostřednictvím konfrontace a srovnáním s dalšími cvičenci za účelem rozvoje a ověření vlastních schopností. Turnaje tedy nejsou cílem, ale prostředkem rozvoje.

³⁸ Srov. HOTOVEC, V. *Fighter's magazin: 20. Výročí KENDÓ*, s. 45-47

³⁹ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 8

⁴⁰ Srov. http://www.kacubo.cz/okendo_coje.htm [cit. 10.3.2012]

2 KENDÓ JAKO VÝCHOVNĚ-VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM

2.1 Ideová dimenze Kendó

Ideová dimenze kurikula je ve smyslu orientace člověka určující pro všechny další formy kurikula, neboť zprostředkovává cílové hodnoty, na které je edukační systém nastaven a které se ve výchově-vzdělávacím procesu realizují. Edukační cíle představují projekci ideálů, představ a vizí, kterých chce dané společenství dosáhnout a které se tak stávají motivačním stimulem i měřítkem dosaženého pokroku.⁴¹

Celojaponská federace Kendó (AJKF) roku 1975 sestavila cíle Kendó takto: „*Cílem Kendó je formovat mysl a tělo, zušlechtovat silného ducha a správným a přesným cvičením usilovat o zdokonalení se v umění kendó, ctít lidskou laskavost a čest, stýkat se s ostatními s upřímností a vždy usilovat o zušlechtění sebe sama. Takto bude člověk schopen milovat svou zemi a společnost, přispět k rozvoji kultury a napomoci míru a štěstí mezi všemi lidmi.*”⁴²

Hlavní myšlenky ve vyučování Kendó by bylo možné rozdělit do několika různých rovin. První velmi důležitou myšlenkou je význam *shinae* (bambusový meč). Pro správné předání a rozvoj Kendó je potřeba vynaložit co největší úsilí na osvojení si správného způsobu nakládání s *shinaem*, a to v souladu se zásadami zacházení s mečem. Jinými slovy je velice důležité pochopit, že přestože je *shinai* mečem “pouze” bambusovým, je nutné a naprosto žádoucí s ním zacházet tak, jako by byl mečem opravdovým, a to se všemi potřebnými náležitostmi.

Kendó je cesta, kterou jedinec rozvíjí mysl svou i mysl někoho druhého prostřednictvím sjednocení mysli, ducha a techniky s využitím *shinae*. Jedinec, který se Kendó zabývá a praktikuje jej, by měl zaměřit svůj *shinai* nejen na svého soupeře, ale i na sebe samotného. Tím je myšleno, že není nejdůležitější porazit svého protivníka, ale hlavně porazit sám sebe, své špatné vlastnosti a zvyky. Každý jedinec by tedy měl být nejen schopen porazit svého protivníka, ale soustředit se i sám na sebe, být schopen porazit sám sebe. Proto je hlavním cílem výuky Kendó podporovat sjednocení mysli, těla a meče prostřednictvím vzdělávání v tomto bojovém umění.

Další důležitou a podstatnou myšlenkou je, že při vyučování Kendó by měl být

⁴¹ Srov. MAŇÁK, J.; JANÍK, T.; ŠVEC, V. *Kurikulum v současné škole*, s. 23

⁴² <http://www.kendo-fik.org/english-page/english-page2/concept-of-Kendo.htm> [cit. 11.3.2012]

kladen důraz na *reiho* (etiketa), prostřednictvím čehož by mělo docházet k podpoře a vybudování úcty vůči partnerům, a tím z člověka vychovat důstojnou a lidskou bytost. Stejný důraz na etiketu je kladen i v soutěžních zápasech (turnajích) Kendó. Primárně by měl být důraz kladen na výuku *reiho* v duchu tradic, jejichž cílem je získat mírný postoj k životu a uvědomit si ideál, který se snaží o vzájemné porozumění a zlepšení lidstva skrze Kendó.

Poslední a tou nejdůležitější myšlenkou je, že Kendó je “způsob života”. Takový způsob života, který by se po sobě jdoucí generace mohly učit společně. Primárním cílem v Kendó je povzbudit cvičence, aby byl schopen odkrýt a stanovit si svou vlastní životní cestu, a to právě prostřednictvím cvičení Kendó. Poté by měl být cvičenec schopen si vytvořit bohatý pohled na život a také vložit kulturu Kendó do většiny aspektů každodenního života a tím těžit z její hodnoty prostřednictvím zvýšené schopnosti prosadit se ve svém sociálním prostředí.⁴³

Výše uvedené myšlenky a ideály jsou obecnými cíli, ke kterým je praktikování Kendó směřováno. Po vyčtení všech hlavních cílů Kendó je tedy zřejmé, že ústředním cílem je promítnutí Kendó do vlastního života. Dle mého soudu se tento cíl shoduje s většinou cílů jiných bojových umění. V Kendó ovšem není prioritou porážka protivníka jako takového, nýbrž porážení sebe samého. Prostřednictvím toho lze dojít k sebepoznání a rozvoji vlastních fyzických a psychických schopností a dovedností.

2.2 Obsahová dimenze Kendó

Obsah vzdělání (učivo), který je zprostředkováván ve výuce Kendó, je východiskem a centrálním bodem kurikula Kendó, a proto je mu potřeba věnovat maximální pozornost, a to jak z hlediska žáka, tak z pohledu učitele, který poznatkový svět žáků transformuje do takových forem, aby byly žákům co nejvíce srozumitelné.⁴⁴ Výuka Kendó začíná od jednodušších prvků a postupně směřuje ke složitějším. Samotné učivo Kendó by se dalo rozdělit do několika rovin, které vymezují Jinichi Tokeshi a Hiroshi Ozawa a se kterými se můžeme setkat při jakékoliv první návštěvě tréninku Kendó.

⁴³ Srov. <http://www.kendo-fik.org/english-page/english-page2/concept-of-Kendo.htm> [cit. 11.3.2012]

⁴⁴ Srov. MAŇÁK, J.; JANÍK, T.; ŠVEC, V. *Kurikulum v současné škole*, s. 25

2.2.1 Dojo

Jinichi Tokeshi uvádí, že: „*dojo je tréninková místnost nebo škola, která je posvátným místem, na kterém se vyučují psychické a náboženské disciplíny.*“⁴⁵ Jak je tedy patrné, *dojo* není pouhým místem pro cvičení, ale symbolizuje i název školy, kam žák Kendó dochází, např. japonské Shubukan dojo nebo české Nichibotsu dojo. Žák se tedy nejprve seznámí se školou a místem, kde se bude Kendó učit.

V *Dojo* se nachází místo, které je posvátné a většinou je umístěno naproti vchodu do tělocvičny. Nazývá se *Kamiza*. Na tomto posvátném (čestném) místě je umístěn oltář, na kterém mohou být umístěny například fotky učitelů té určité školy nebo jiný symbol, kterého si tato škola váží a považuje jej za posvátný. Je důležité, aby toto místo bylo naproti vchodu do tělocvičny, protože při každém vstupu a odchodu z *dojo* se ukloněním zády ke vchodovým dveřím vzdává uznání a čest tomuto místu a zároveň se zdraví či děkuje místu za možnost zde cvičit a zdokonalovat své Kendó. Dalším důležitým bodem je, aby žák znal a naučil se, že před vstupem do tělocvičny je nutné si sundat veškeré „pозemské věci“, jako boty, ponožky, hodinky, čepici apod. Další věci, které jsou v *dojo* zakázané jsou kouření a pití. Do hlavních poznatků o *dojo* mimo jiné spadá také očištění a příprava místa na cvičení. To se provádí formou vytírání celého prostoru. Vytírání se zúčastní všichni bez rozdílu věku či technického stupně.⁴⁶ Toto jsou obecné znalosti, které by měl každý žák Kendó znát. Další pravidla a nařízení chování v *dojo* má každá škola specifická a předává je pouze svým žákům.

2.2.2 Reiho

Reiho v překladu znamená etiketa. Jinichi Tokeshi uvádí, že: „*cvičení začíná etiketou a etiketou končí.*“⁴⁷ Tím myslí, že cvičení by mělo probíhat s vědomím respektu a pokory od začátku až do konce cvičení Kendó. Jinichi Tokeshi uvádí, že tento koncept je pro cvičení Kendó velice důležitý. Etiketa je podle něho základním požadavkem pro civilizovaného člověka a je jednou ze ctností samuraje. Je to také známka člověka, který bude respektován ostatními. *Rei* (úklona) je výrazem vnitřní pokory a respektu a zároveň tento akt učí mladé lidi vnitřní pokoře a respektu. Jineshi Tokeshi uvádí, že v Kendó bychom se, stejně jako v každodenním životě, neměli chlubit vlastním

⁴⁵ TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 73

⁴⁶ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 73-75

⁴⁷ TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 77

úspěchem, výhrou anebo opovržením vůči poraženému. Jineshi Tokeshi uvádí, že bychom neměli cítit zášť, hanbu, či zklamání z porážky, ale naopak bychom místo toho měli být vděční za nové zkušenosti a respekt ostatních.⁴⁸

V Kendó člověk zasahuje svého protivníka bambusovým mečem, což je často provázeno bolestí a nepohodlím. Právě etiketa by měla udržet emoce, pokud k tomuto dojde. Z tohoto tvrzení vyplývá, že učení se etiketě (*reiho*) napomáhá cvičencům Kendó kontrolovat své emoce a rozvíjet úctu a pokoru. Ke správné etiketě patří i správný pohyb a orientace po *dojo*. Žák se musí naučit, jakým způsobem jednat s učitelem (*sensei*) a také s ostatními cvičenci.⁴⁹

Jinichi Tokeshi uvádí že: „*úklona (rei) naznačuje zdvořilost, čest, respekt, pokoru a upřímnost.*“⁵⁰ *Rei* je důležitou součástí cvičení Kendó. Právě prostřednictvím *rei* se zahajuje cvičení, než se cvičenci postaví do základního postoje, prostřednictvím *rei* se děkuje svému učiteli nebo učitelům a ostatním žákům za cvičení a než se vejde či odejde z *dojo*, uklání se čestnému místu. *Rei* se provádí ve dvou pozicích, buďto vsedě klečmo na patách (*seiza*) nebo ve stoje, kde se ovšem rozlišují dvě úrovně. První úroveň je úklona zhruba 15 stupňů, kdy se neztrácí oční kontakt s protivníkem nebo se klanící dívá na jeho nohy. Tato úklona se používá při *rei* mezi protivníky, tzv. *otagaini rei*. Druhou úrovní je úklona o něco hlubší, a to zhruba 30 stupňů, a používá se vůči *rei* čestnému místu, tzv. *shomeni (shinzeni) rei*.⁵¹ Po úkloně vestoje, která se provádí při zahajování cvičení se soupeřem, se poté následně vykročí tři kroky pravou nohou dopředu. Po překonání této vzdálenosti zaujmou protivníci pozici zvanou *sonkyo* (pozice v podřepu) s následným zaujmutím základní pozice meče, o které se budu zmiňovat dále. Tento pohyb by měl být prováděn s maximální sebekontrolou a důstojností. Tento samý proces, ovšem v opačném pořadí, se provádí při ukončení cvičení se soupeřem.⁵²

Do správné etikety patří i správné zaujetí *seiza* (sed klečmo na patách) a provedení *mokusó* (meditace). *Mokusó* je forma meditace, při které se žák na začátku tréninku psychicky připraví na následující cvičení a poté na konci tréninku psychicky, ale i fyzicky uklidní a promítá si ve své mysli, co se právě odehrávalo.

⁴⁸ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 77

⁴⁹ Srov. tamtéž

⁵⁰ TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 78

⁵¹ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 78-80

⁵² Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 36-37

Všechny výše uvedené prvky se žák nenaučí za několik lekcí, neboť ke zdokonalování dochází po celou dobu jeho cvičení. Jinými slovy ke zdokonalování *reiho* dochází po celý život.

2.2.3 Výstroj a výzbroj

Dalším důležitým bodem v obsahové dimenzi kurikula Kendó je, aby žák Kendó znal svou výzbroj a výstroj. Japonsko je vyhlášeno tím, že vše má svůj řád a své místo. V tomto duchu probíhá i výuka Kendó a s tím spojené oblékání, svlékání a skládání výstroje a výzbroje. S tímto je spojena i znalost názvů jednotlivých částí výstroje a výzbroje.

Výstroj tvoří *keikogi* (košile), *hakama* (kalhotová sukně) a *tenugui* (šátek, který saje pot pod přilbicí). V Kendó je stanoven přesný postup toho, jak mají být tyto části oblékány a skládány. Tato činnost tvoří prvotní a závěrečný rituál tréninku. Dle mého názoru je tento čin také přípravou na souboj, neboť v souboji musí bojovník vnímat každý detail nepřítele, aby byl schopen odkrýt jeho slabinu a tím pádem jej dokázal porazit. Proto je důležité klást důraz na detaily při skládání *hakami* a *keikogi*.

Výzbroj tvoří *bogu* (brnění), *shinai* (bambusový meč) a *bokken* (dřevěný meč). Též tyto části mají přesně stanovený postup vázání a oblekání, protože v boji bylo velmi podstatné a považováno za samozřejmé mít správně oblečenou a zavázanou zbroj. Pokud tomu tak nebylo, pohyblivost a hlavně ochrana člověka, tím byla značně ohrožena. Brnění se skládá z několika různých částí. První a tou nejspodnější částí je *tare*, které chrání stehna a boky. Druhou částí brnění je *dó*, které jako jeden kus chrání břicho a hrudník. Další částí je *men* (maska), který chrání hlavu, krk a ramena. Poslední částí brnění jsou *kote* (rukavice), která chrání předloktí.

Poslední velice důležitou součástí výzbroje, kterou by měl každý žák Kendó znát a vlastnit, jsou *shinai* a *bokken*. *Shinai* je bambusový meč, který je složen ze čtyř bambusových štěpin, které jsou ve spodní části zasunuté do kůže, která představuje rukojet meče (*cukagawa*), v horní části je nasunuta kůže, která představuje špičku meče (*kensen*). Přibližně v jedné třetině meče je další tenká kůže, která je obvázaná okolo obvodu meče (*nakajuj*). Všechny tyto kůže drží pohromadě struna (*curu*), která představuje tupou, čili horní stranu meče. Ta část, která takto vznikla mezi špičkou a kůží, se nazývá *nakajuj* a vyznačuje plochu, kterou se s mečem zasahuje protivník.

Skládání, péče a znalost jednotlivých částí meče patří do základních znalostí každého cvičence.

Je důležité, aby si žák uvědomil, že přestože je meč, se kterým cvičí, „pouze“ bambusový nebo dřevěný, je mu prostřednictvím vlastního bojového umění dán život. Ale taktéž je každý bojovník schopen s ním i život jinému bojovníkovi brát, a proto by k němu měl mít respekt a měl by s ním umět manipulovat takovým způsobem, aby sobě ani nikomu ze svých spolucvičenců neublížil. S tímto je tedy pochopitelně spojeno i chování a správný přístup k meči. V Kendó se k *shinai* a *bokkenu* přistupuje takovým způsobem, jako by byli meči opravdovými.

2.2.4 Hlavní postoje a práce nohou

Postoje jsou jednou z hlavních věcí v praktickém cvičení Kendó. Hiroshi Ozawa označuje přirozený postoj (*shizentai*) jako základ pro korektní střeh (*kamae*). Slovem *shizentai* také označuje uvolněný a stabilní postoj. Tělo by mělo být v tomto postoji v rovnováze, a to bez použití více sil, než je nezbytně nutné. Právě tento postoj pak umožňuje hbitě a přesně reagovat jak na pohyby vlastní, tak na pohyby protivníka. Při *shizentai* by měla být chodidla lehce od sebe, se stejně rozloženou hmotností, bez náklonu k jedné či druhé straně. Kolena by neměla být úplně pokrčena, ovšem ani úplně propnuta, nýbrž uvolněná. Záda by měla být vzpřímená s přirozeně prohnutou páteří, břicho zpevněné a ramena uvolněná. Paže by měly být spuštěné volně podél těla.⁵³ Právě tento postoj těla by měl směřovat ke správnému zaujmutí *kamae* (střehu).

Hiroshi Ozawa uvádí, že: „*kamae* je postoj, ve kterém jsme neustále připraveni reagovat na změnu protivníkových úmyslů.“⁵⁴ V Kendó existují dva druhy *kamae*: *kamae* ducha a těla. *Kamae* ducha je stav mentální a duchovní připravenosti řešit věci ještě před tím, než skutečně nastanou. *Kamae* těla je postoj přizpůsobený pohybu a následnému úderu na místo, kam je možné zaútočit. Hiroshi Ozawa uvádí, že: „pokud si v Kendó osvojíme nejprve *kamae* ducha, budeme schopni provést správné *kamae* těla.“⁵⁵ To znamená, že pokud je *kamae* ducha správné, správné *kamae* těla následuje automaticky.⁵⁶

⁵³ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 40

⁵⁴ Tamtéž, s. 40

⁵⁵ Tamtéž.

⁵⁶ Srov. tamtéž.

V Nihon Kendó kata existuje pět různých kamae pro dlouhý meč: *Jodan no Kamae* (horní střeh), *Chudan no Kamae* (střední střeh), *Gedan no Kamae* (dolní střeh), *Hasso no Kamae* (střeh, kdy je meč ve svislé poloze na pravé straně) a *Wakigamae* (meč je podél boku tak, aby jedna paže byla skrytá). Nejdůležitější kamae pro Kendó jsou *Chudan no Kamae* a *Jodan no Kamae*.

Chudan no Kamae umožňuje reagovat podle potřeby na jakékoliv *kamae*, jak při útoku, tak při obraně. Při *Chudan no Kamae* ruce drží meč tím způsobem, že levá ruka drží konec rukojeti a pravá začátek rukojeti těsně pod záštitou. *Curu* (struna), která značí tupou stranu meče, směřuje nahoru a špička meče míří tak, aby ve vzdálenosti jednoho kroku od protivníka protřala pomyslná protažená přímka jeho krk. Tato vzdálenost se nazývá *Isoku itto no maai*. Je to vzdálenost, kdy bojovník může zaútočit nebo odrazit útok na jeden krok.⁵⁷

Ve správném *Chudan no Kamae* je nutné myslet na postavení a práci nohou. Obě chodidla by měla směřovat dopředu. Pravé chodidlo by mělo být vpředu a špička levého přibližně na úrovni pravé paty. Levá pata by měla být zvednuta, ale pouze lehce, aby váha těla byla stále rovnoměrně rozložena na obou chodidlech.⁵⁸

Pohyb by měl vždy začínat od levého chodidla, tudíž by levé chodidlo mělo být vždy ve správné poloze, aby mohl být útok veden z dálky. Tím je možné využít výhody, kterou dává protivník svým pohybem a vystartovat do útoku ve správný okamžik.

Další důležitou částí, bez které nelze provést útok ani obranu, je práce nohou (*Ashi sabaki*). V Kendó je několik druhů práce nohou. První tou nejdůležitější je *Okuri ashi*, při které se nohy posouvají po podlaze a pravá noha je vpředu. Tento druh je při cvičení Kendó používán nejčastěji. Je důležité, aby při pohybu vpřed začínal pohyb přední nohou a při pohybu vzad naopak zadní. Stejně tak důležité je to, aby byl pohyb plynulý a aby tak nedocházelo k pohybu nahoru, dolů či do stran. Další práce nohou, která se při cvičení používá je *Hiraki ashi*, což jsou úkroky do stran, které se používají při útoku ze strany nebo při obraně a následujícímu protiútku. Další druh práce nohou, *Cugi ashi*, se používá, pokud potřebujeme zmenšit vzdálenost mezi chodidly. Toho dosáhneme tak, že dáme levou nohu směrem k nehybné pravé. Tento typ kroku se používá při útoku z větší vzdálenosti. Posledním typem kroku, který se v Kendó

⁵⁷ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 41

⁵⁸ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 43

používá, je *Ajumi ashi*, neboli normální chůze. Při tomto kroku se pravidelně střídá levá s pravou nohou, stejně jako při obyčejné chůzi.⁵⁹

Při práci nohou v Kendó je velice důležité mít na paměti to, že se nesmějí zvedat špičky chodidel. Tímto by se měl bojovník řídit jednak z toho důvodu, aby si nešlápl do *hakami*, avšak to je pouze méně podstatným důvodem. Hlavním důvodem je, že při sunutí chodidel tolik neupozorníte protivníka o svém pohybu a pohyb se tímto stává daleko stabilnějším a tišším.

2.2.5 Zásahová místa a vzdálenost

Kendó je kontaktní bojové umění, a tak jsou pro účely cvičení vytyčená zásahová místa. Jedním z důvodů vedoucím ke stanovení těchto míst je ten, že v dobách války byl samuraj schopen zjistit, jak je jeho technika a sek účinné pouze tak, že zůstal naživu a bez většího zranění. Dnes z bezpečnostních a mravních důvodů není možné tímto způsobem ověřovat kvalitu cvičení, a proto byla v Kendó stanovena určitá místa. Pokud je bojovník zasáhne správnou částí *shinae*, za doprovodu silného nasazení a výkřiku s korektním *zanshinem* (psychická i tělesná připravenost na další útok nebo obranu), pak bude zásah v souboji považován za platný a bude za něj udělen *ippon* (bod). Z toho vyplývá, že ne každý zásah v Kendó je správný a platný.

V Kendó je osm možností, kam je možné zasáhnout protivníka. Pokud je protivník v postavení *Chudan no kamae*, je možné zasáhnout *migikote* (jeho pravé předloktí), *tsuki* (krk), *shomen* (střed hlavy), *migimen* (jeho pravá strana hlavy v úrovni spánků) a *hidarimen* (jeho levá strana hlavy v úrovni spánků). Pokud je protivník v postavení *Jodan no kamae*, tedy má ruce napražené nad hlavou a levou nohu má vykročenou dopředu, je možné zasáhnout *migikote* (jeho pravé předloktí), *hidarikote* (jeho levé předloktí), *tsuki* (krk), *migido* (jeho pravá strana břicha) a *hidarido* (jeho levá strana břicha).⁶⁰ Na jiná místa není v Kendó povoleno zasahovat a stejně tak nejsou povoleny údery rukama, chytání soupeře nebo jeho *shinae*, podmety apod. Kendó je bojové umění, které aplikuje pouze práci s mečem a skrze meč.

V Kendó je důležitá práce se vzdáleností, neboli *Maai*. Jinichi Tokeshi uvádí, že: „*Maai je vzdálenost mezi soupeři a to nejen fyzická, ale i duchovní.*“⁶¹ Čistě fyzické

⁵⁹ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 44-45

⁶⁰ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 89-90

⁶¹ TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 97

vzdálenosti jsou podle Jinichi Tokeshiho *chikama*, *issoku itto no maai* a *toma*. Pokud oba soupeři stojí v *Chudan no kamae*, pak *chikama* je velmi blízká vzdálenost, kde se dá protivník zasáhnout krátkou technikou za použití malého odrazu z levé nohy. *Issoku itto no maai* je vzdálenost, která umožňuje zasáhnout soupeře jediným krokem vpřed, ale současně také umožňuje vyhnout se soupeřovu útoku jedním krokem vzad. *Toma* je vzdálenost, která je větší než *Issoku itto no maai* a ve které nelze zásah provést, ani dostat. Právě tato vzdálenost je důležitá pro cvičence, kteří začínají, neboť z této vzdálenosti se začátečník naučí dlouhý a uvolněný pohyb, který jim napomůže k jejich dalšímu rozvoji.⁶²

Pozice ve vzdálenosti se neustále mění. K jejímu pochopení a naučení neexistuje žádný vzorec. Žáka Kendó lze naučit pouze těmito třemi základními vzdálenostem, ovšem ostatní se cvičenec naučí až zkušeností z praktického cvičení. *Maai* se stále mění. Pokud proti sobě nastoupí dva odlišně vysocí cvičenci, pro každého z nich bude správná vzdálenost odlišná. Jediné, v čem se budou shodovat, bude to, že špička jejich meče bude mířit na úroveň krku toho druhého.

2.2.6 Waza

Waza, neboli technika, je naprosto stěžejním bodem pro praktické cvičení Kendó. Techniky se využívají a procvičují při každém tréninku a pro konečnou fázi cvičení souboje jsou velice důležité, protože jak je výše uvedeno, Kendó je kontaktní bojové umění, u kterého dochází k zasahování soupeře na určená místa.

Hiroshi Ozawa ve své knize o Kendó rozdělil techniky do tří kategorií, přestože se techniky obvykle dělí pouze do dvou skupin a to na útočné a obranné techniky.

1) *Shikake waza* (útočná technika)

1. *Tobikomi-men* (útok na hlavu s dlouhým nápřahem)
2. *Tobikomi-kote* (útok na ruku s dlouhým nápřahem)
3. *Tobikomi-do* (útok na břicho s dlouhým nápřahem)
4. *Hikibana-kote* (útok na ruku s krátkým nápřahem)
5. *Kacugi-kote* (útok na ruku s nápřahem nad levé rameno)

⁶² Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 52-53

- *Nidan waza* (technika dvou úderů)
 6. *Kote-men* (útok na ruku, následně na hlavu s dlouhým nápřahem)
 7. *Kote-do* (útok na ruku, následně na břicho s dlouhým nápřahem)
 8. *Men-do* (útok na hlavu, následně na břicho s dlouhým nápřahem)

- *Harai waza* (technika odražení soupeřova *shinae*)
 9. *Harai-age-men* (*omote*; levá strana správně drženého *shinae*)
 10. *Harai-age-men* (*ura*; pravá strana správně drženého *shinae*)
 11. *Harai-kote* (*ura*)
 12. *Harai-otoshi-men* (*omote*)

- *Debana waza* (technika protiútoku)
 13. *Debana-men* (vstoupení do soupeřova útoku zasažením jeho hlavy)
 14. *Debana-kote* (vstoupení do soupeřova útoku zasažením jeho ruky)

Shikake waza se používá tehdy, pokud útočník chce u protivníka vyvolat odkrytí zahájením útoku nebo rychle zaútočit v momentu, kdy protivník sám sebe odkryje. Nejdůležitější součástí této techniky je jednání bez přílišného uvědomování si sebe sama. Jinými slovy být schopen zaútočit bez přílišného přemýšlení, tzn. rychle se rozhodnout a následně stejně rychle konat. *Tobikomi waza* se používá, pokud soupeř vykazuje slabé nasazení, slabého bojového ducha nebo pokud se odkryje pod tlakem vyvolaným nasazením útočníka. *Hikibana waza* se použije při vyvedení soupeře z rovnováhy, např. při srážce apod. *Kacugi waza* umožňuje překvapivé zaútočení tak, že útočník před vlastním výpadem nápřahne *shinai* přes rameno. *Nidan waza*, neboli technika dvou úderů, se používá, pokud soupeř je odkryt na více místech, která je možné zasáhnout. Technika odražení soupeřova *shinae* (*Harai waza*) se používá, pokud protivníkovo *kamae* nevykazuje žádné místo, které by bylo možné zasáhnout. Jde o odražení soupeřova *shinae* zezdola nahoru, či sražení seshora dolů. Po tomto prolomení soupeřova *kamae* následuje útok na odkryté místo. Poslední technikou, která spadá do technik útočných, je *Debana waza*. Tato technika se používá ve chvíli, kdy soupeř sám zaútočí. Jedná se tedy o vstup do soupeřova útoku.⁶³

⁶³ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 73-74

2) *Óji waza* (obránná technika)

- *Nuki waza* (technika uhnutí)
 - 15. *Men-nuki-do* (při soupeřově útoku na hlavu úhyb a útok na jeho břicho)
 - 16. *Kote-nuki-men* (při soupeřově útoku na ruku úhyb a útok na jeho hlavu)
 - 17. *Kote-nuki-kote* (při soupeřově útoku na ruku úhyb a útok na jeho ruku)

- *Suriage waza* (technika odražení)
 - 18. *Men-suriage-men (ura)* (při soupeřově útoku na hlavu následuje odražení jeho meče zprava a útok na jeho hlavu)
 - 19. *Men-suriage-men (omote)* (při soupeřově útoku na hlavu následuje odražení jeho meče zleva a útok na jeho hlavu)
 - 20. *Kote-suriage-men (ura)* (při soupeřově útoku na ruku následuje odražení jeho meče zprava a útok na jeho hlavu)
 - 21. *Kote-suriage-kote* (při soupeřově útoku na ruku následuje odražení jeho meče a útok na jeho ruku)

- *Uchiotoshi waza* (technika sražení)
 - 22. *Do-uchiotoshi-men* (při soupeřově útoku na břicho následuje odražení jeho meče zezhora a útok na jeho hlavu)
 - 23. *Kote-uchiotoshi-men* (při soupeřově útoku na ruku následuje odražení jeho meče zezhora a útok na jeho hlavu)

- *Kaeshi waza* (technika krytu)
 - 24. *Men-kaeshi-do* (při soupeřově útoku na hlavu následuje kryt a útok na břicho)
 - 25. *Kote-kaeshi-men* (při soupeřově útoku na ruku následuje kryt a útok na jeho hlavu)
 - 26. *Kote-kaeshi-kote* (při soupeřově útoku na ruku následuje kryt a útok na jeho ruku)

Óji waza jsou techniky, kdy bojovník zasahuje soupeře ve chvíli, kdy se jeden z nich chystá zaútočit. První uvedenou technikou je *Nuki waza*, která spočívá v tom, že se jeden z protivníků uhybá útoku toho druhého ještě před tím, než ho skutečně provede. Pro

zdárné provedení této techniky je velmi důležité načasování. Další uvedenou technikou je *Suriage waza*, která slouží k odražení protivníkovy *shinae* a následnému okamžitému úderu levou (*omote*) nebo pravou (*ura*) stranou *shinae* ve směru soupeřova *shinae* nebo na jakémkoliv odryté místo, které se objeví jako následek zhroucení protivníkovy vyrovnanosti. Tento pohyb musí být proveden plynule, nerozděluje se do dvou fází. *Uchiotoshi waza* se použije ve chvíli, kdy protivník zamýšlí útok. Pomocí této techniky se při útoku sráží protivníkův *shinai*, čímž se mu znemožní provést útok účinně a následně je možné provést útok na jeho odkrytá místa. Poslední uvedenou obrannou technikou je *Kaishi waza*. Touto technikou se odpovídá na soupeřův útok tím, že po odražení jeho *shinae* rychlým pohybem zápěstím, je veden *shinai* tak, aby došlo k zásahu soupeře z druhé strany.⁶⁴

3) *Cuba-zeriai* a techniky prováděné z *cuba-zeriai*

- *Shikake waza/Hiki waza* (útočná technika dozadu)
 27. *Hiki-men*, provádění z *cuba-zeriai* (odstoupení od soupeřovy těsné blízkosti s následným zásahem hlavy)
 28. *Hiki-do*, provádění z *cuba-zeriai* (odstoupení od soupeřovy těsné blízkosti s následným zásahem břicha)
 29. *Hiki-kote*, provádění z *cuba-zeriai* (odstoupení od soupeřovy těsné blízkosti s následným zásahem ruky)
- *Óji waza* (obránné techniky na útoky prováděné z těsné blízkosti)
 30. *Suriage-men* jako reakce na *hiki-men* prováděné z *cuba-zeriai* (*ura*)
 31. *Suriage-men* jako reakce na *hiki-men* prováděné z *cuba-zeriai* (*omote*)
 32. *Uchiotoshi-men* jako reakce na *hiki-men* prováděné z *cuba-zeriai* (*ura*)
 33. *Uchiotoshi-men* jako reakce na *hiki-men* prováděné z *cuba-zeriai* (*omote*)
 34. *Uchiotoshi-men* jako reakce na *hiki-do* prováděné z *cuba-zeriai*
 35. *Uchiotoshi-men* jako reakce na *hiki-kote* prováděné z *cuba-zeriai*⁶⁵

Cuba-zeriai a techniky prováděné z tohoto postavení se používají tehdy, když jsi jsou soupeři velice blízko u sebe. Soupeři o nejlepší výchozí pozici k útoku a zároveň se

⁶⁴ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 74

⁶⁵ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 72

snaží protivníka vyvést z rovnováhy. Tyto techniky se používají tehdy, pokud se snažíme vytvořit si prostor pro zásah tím, že vyvedeme protivníka z rovnováhy a následně o krok ustupujeme, abychom zasáhli odryté místo. Právě *Óji waza* může být dokonalou odpovědí na nepovedenou *hiki waza* prováděnou z *cuba-zeriai*. Hiroshi Ozawa uvádí že: „*při útocích z cuba-zeriai je klíčem k úspěšnému zásahu stoprocentní koncentrace.*“⁶⁶

2.3 Metodická dimenze Kendó

Do metodické dimenze patří otázky, v nichž do popředí vystupuje vyučovací styl učitele, učební styly žáků a také výukové metody, didaktické prostředky i převládající strategie. Zřejmá je i závislost metodických postupů na zprostředkovaném obsahu. Hlubší zkoumání obsahu odhaluje vztahy mezi prvky jeho struktury, které vede k odlišení poznatků nezbytných, méně významných nebo zbytečných. Na charakteru osvojovaných faktů závisí např. také koncipování fází výuky, protože některé poznatky je třeba uvádět do dalších souvislostí a jiné přeměnit v dovednosti a návyky. Právě charakter zprostředkovaných poznatků výrazně ovlivňuje také volbu výukových metod.⁶⁷ V Kendó je mnoho vyučovacích metod, kterými učitel (*sensei*) zprostředkovává žákovi obsah Kendó a tím se snaží naplnit jednotlivé cíle.

2.3.1 Bokuto-ni yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho

Tato učební metoda učí základní techniky Kendó s dřevěným mečem (*bokuto*). Skrze toto cvičení si žáci Kendó osvojí myšlenku, že veškeré techniky, které se v Kendó používají, vychází z boje se skutečným mečem a také to, že *shinai* je meč. Prostřednictvím *bokuto* se žáci seznamují s principy a teorií práce s mečem a s počátečním popisem etikety Kendó.

Cvičení je rozděleno do devíti *kata*, ve kterých se žáci učí základní techniky Kendó, mezi které patří zásahová místa a útočné a obranné techniky. Při procvičování těchto

⁶⁶ OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 75

⁶⁷ Srov. MAŇÁK, J.; JANÍK, T.; ŠVEC, V. *Kurikulum v současné škole*, s. 25

kata si žáci osvojí základní pohyb a práci s mečem, který pak využijí v další cvičební metodě, kterou jsou Nihon Kendo kata.⁶⁸

2.3.2 Nihon Kendó kata

Jinishi Tokeshi uvádí, že Nihon Kendo kata byla vyvinuta spojením nejlepších technik z různých škol Kendó. Právě v těchto kata se žák učí základní techniky ovládnání meče.⁶⁹

Hiroshi Ozawa uvádí, že: „*kata učí principy a metody*“⁷⁰. Oba autoři shodně uvádějí, že pravidelné cvičení *Kata* napomůže k lepšímu pochopení a provádění technik s *shinaem*.

Dále oba autoři uvádějí, že cvičením *Kata* se žák naučí:

- 1) správný postoj;
- 2) pozorný zrak – schopnost rozpoznat soupeřův úmysl;
- 3) správný pohyb meče;
- 4) rychlost pohybu;
- 5) přesnost seků a bodnutí;
- 6) jaká vzdálenost je ideální pro jednotlivé seky a bodnutí;
- 7) jak rozvíjet *kigurai* (ušlechtilé chování, hrdost a důstojnost);
- 8) jak rozvíjet *kiai* (promítnutí bojového ducha do výkřiku a jak nechat zaznít vlastní dech);
- 9) jak poznat, kdy je nejlepší okamžik k provedení jednotlivých seků a bodnutí;
- 10) různé *waza* (techniky).⁷¹

Cvičení *Kata* je upraveno pravidly, kterými se musí cvičenci řídit a které zde nebudeme uvádět. *Nihon Kendo kata* se skládají ze dvou částí. První část obsahuje sedm *Kata*, ve kterých jsou obsaženy jednotlivé bojové situace a ve kterých se žák učí jednotlivé prvky, jež následně procvičuje a zdokonaluje. Těchto sedm *Kata* oba protivníci shodně praktikují s dřevěnými meči, které jsou dlouhé jako opravdový meč. Druhá část *Kata* obsahuje pouze tři *Kata*, ve kterých jeden z protivníků používá krátký dřevěný meč, který má simulovat druhý meč ze samurajovy výzbroje, kterým byl

⁶⁸ Srov. ALL JAPAN KENDO FEDERATION, *Training Method for Fundamental Kendo Techniques with Bokuto*.

⁶⁹ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 148

⁷⁰ OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 112

⁷¹ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 112 a TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 148-149

wakizashi (krátký meč). Když žák Kendó dosáhne té nejvyšší úrovně, cvičení Kata praktikuje s opravdovými meči, které nemají ostří.⁷²

2.3.3 Keiko

Nejdůležitější metodou výuky Kendó je samotný trénink neboli *Keiko*. Jinichi Tokeshi uvádí, že: „v Kendó je *Keiko* (trénink) celoživotní aktivitou.“⁷³ Také uvádí, že slovníkový překlad slova *keiko* je: „zamyslet se a učit se od starších.“⁷⁴ Při *keiko* se tedy žák učí to, co zjistili starší cvičenci v průběhu svého dlouhodobého cvičení.

Kendó je ve své podstatě formou fyzického cvičení, a proto je nutné svaly, které se při Kendó používají, trénovat a posilovat opakovaným cvičením základních technik. Právě toto opakování jednotlivých technik vyžaduje značnou trpělivost a vztah ke cvičení Kendó. Hiroshi Ozawa uvádí, že bez tohoto soustavičného opakování se svaly rychle vracejí do původního stavu. Je tedy důležité, aby žák soustředěně a cílevědomě opakoval jednotlivé techniky, neboť pouze tímto způsobem se tělo přirozeně přizpůsobuje. Hiroshi Ozawa také uvádí, že je velmi důležité pohlížet na každé *Keiko*, jako by bylo tou poslední možností ke cvičení. Každý pohyb by měl probíhat v tomto duchu, protože jedině tímto způsobem je možné postupně dosáhnout vytyčených cílů ve cvičení. Hiroshi Ozawa tvrdí, že: „každé *Keiko* bychom měli vnímat jako hodnotný cíl samo o sobě.“⁷⁵

Každý jednotlivý trénink Kendó je zaměřen na rozvoj určité části. Při tréninku Kendó se příliš mnoho nemluví a nevysvětluje, nejdůležitější činností je hlavně cvičení a procvičování. Jeden z důležitých druhů *Keiko* je tzv. *Mitori Keiko* (učení pohledem). Právě učení pohledem je v Kendó velice důležité. Je to jedna z částí nefyzického učení, kdy si žák pomocí pohledu na cvičení starších a zkušených cvičenců osvojuje prvky jednotlivých pohybů a technik a pak těmito pohyby a technikám učí své tělo následným procvičováním.⁷⁶

⁷² Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 112-133

⁷³ TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 103

⁷⁴ Tamtéž.

⁷⁵ OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 136

⁷⁶ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 117

Keiko má mnoho druhů a podob, např. *Jigeiko* (volný souboj), *Kakari Keiko* (cvičení útoku) aj. Všechny jednotlivé *Keiko* se zapojují do obecného tréninku a aplikují se při cvičení.⁷⁷

2.3.4 Shiai

Shiai, neboli zápas, je jedinou možností, kdy si cvičenec může zkusit a ověřit své schopnosti a dovednosti, které se naučil. Zjistí, zda jsou jeho techniky, nasazení apod., které zdokonaluje na každém tréninku, skutečně účinné. Na průběh zápasu dohlížejí tři zkušení rozhodčí, kteří zvednutím praporku určí, zda byla technika provedena správně. Tedy, zda splňovala všechny podmínky, aby mohl být zásah uznán platným a jednomu ze soupeřů být tedy přidělen *ippon* (bod). Pokud jeden ze soupeřů získá dva body, stává se vítězem zápasu. Pro rychlou orientaci mezi soupeři má jeden na zádech přivázanou červenou stuhu a druhý bílou. Rozhodčí mají shodně každý v jedné ruce červený praporek a v druhé bílý. Zvednutím praporku rozhodčí signalizuje, zda viděl správný zásah. Pro uznání je potřeba, aby zvedli praporek alespoň dva ze tří rozhodčích. Shiai je řízeno přesnými pravidly, jak pro účastníky, tak pro rozhodčí. Hiroshi Ozawa uvádí, že: „rozhodčí je klíčovou osobou, která ovlivňuje směřování *Kendó*.“⁷⁸ Důvodem je to, že rozhodčí posuzuje účinnost jednotlivých úderů a tím ovlivňuje vývoj zápasu, potažmo vývoj těch jedinců, kteří právě zápasí. Proto je důležité, aby rozhodčí měl určitou úroveň, které dosáhnul dlouhodobým cvičením *Kendó*. Soudcování v *Kendó* může být do určité míry ovlivněno subjektivními prvky, takže mimo dobrých teoretických základů *Kendó* a podrobných znalostí pravidel o rozhodování, musí mít rozhodčí také dostatečné praktické zkušenosti s typy jednotlivých technik a jejich obtížností a dále musí umět rozpoznat příležitost k útoku.⁷⁹

Pro další cvičení *Kendó* je důležité, aby byl žák veden k tomu, že shiai, potažmo vítězství v něm, není hlavním, ani vedlejším cílem *Kendó*. Je to pouze metoda zdokonalování vlastního cvičení. Bohužel právě k tomuto trendu dnešní *Kendó* směřuje, a proto je důležité vzdělávat a vychovávat nové žáky *Kendó* k opaku tohoto a vštěpovat jim skutečné cíle toho, proč se učit právě *Kendó*.

⁷⁷ Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 103-118

⁷⁸ OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 150

⁷⁹ Srov. OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*, s. 150

2.3.5 Technické stupně

Poslední metodou ve cvičení Kendó je skládání zkoušek na technické stupně. Technické stupně se začaly používat začátkem dvacátého století. Stupně a zkoušky v Kendó mají za cíl udržet osnovy výcviku. Zvládnutí zkoušky na každý další stupeň vyžaduje zvládnutí nových pokročilejších prvků Kendó. V Kendó se rozlišují stupně Kjú a na ně navazující stupně Dan. Tyto stupně nejsou nijak na první pohled označené a viditelné, jako je tomu v jiných bojových uměních, kde jsou označeny formou barevných pásků. Postupuje se od šestého k prvnímu kjú. Poté následuje postup od prvního k osmému danu. Zkoušky na kjú se obvykle skládají z předvedení základních prvků, jako jsou postoje, práce nohou a seky. Na vyšší kjú je nutné zvládnout vybrané techniky, *shiai* (zápas) a Nihon Kendó kata. To vše hodnotí příslušná komise, složená podle pravidel ze zkušebních komisařů. Zkoušky na dan se řídí pravidly mezinárodní federace Kendó. Udělují se stupně od prvního do osmého danu. Obvykle je nutných tři až pět let cvičení před dosažením prvního danu. Zkoušky na dan se skládají ze zápasu a Nihon Kendó kata před zkušební komisí. U nižších stupňů také z písemného testu a u vyšších se rovněž píše esej na dané téma. Náročnost u zkoušek s každým dalším stupněm narůstá a je tedy jasné, že o čím větší stupeň účastníci usilují, tím menší procento zkoušku úspěšně složí a získá tak technický stupeň. U zkoušek na první dan je úspěšnost zhruba 70-80%, na třetí dan přibližně 40-50% a u zkoušek na osmý dan je úspěšnost dokonce v rozmezí jednoho či dvou procent. Pouze velmi málo cvičenců Kendó dosáhne v životě na sedmý a mnohem méně na osmý dan. Mezi skládáním zkoušek jsou povinné určité časové rozestupy, před jejichž uplynutím není možné skládat zkoušku na další stupeň. Kromě stupňů kjú a dan se používají též tituly *Shogo* pro učitele (instruktorské stupně). I na ně se skládají náročné zkoušky.⁸⁰

2.4 Organizační dimenze Kendó

Organizační dimenze kurikula má blízko k dimenzi metodické, protože se v ní řeší podmínky a okolnosti, v nichž výuka probíhá. Pozornost se věnuje hlavně organizačním

⁸⁰Srov. http://www.kacubo.cz/okendo_stupne.htm [cit.18.3.2012] a TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 199-203

formám výuky, které reagují na probírané učivo tím, že se přizpůsobují charakteru učiva (výuka hromadná, skupinová, individuální aj.).⁸¹

Výuka Kendó na tréninku probíhá hromadnou formou. Trénink je rozdělen do několika fází. Nejprve je nástup, při kterém se provádí *mokusó*, pozdrav čestnému místu a učiteli nebo instruktorovi, který trénink vede, a nakonec všem ostatním za možnost s nimi cvičit. Po nástupu přichází rozcvička, ve které si cvičenci připraví své tělo na nadcházející cvičení. Po rozcvičce přichází společné cvičení základních technik, tzv. *Suburi*. Po tomto cvičení následuje nástup a žáci si rychle oblečou svá brnění. Po této činnosti následuje takový druh cvičení, který učitel zvolí podle svého vlastního uvážení. Toto rozhodnutí ovlivňuje několik podstatných kritérií. Mezi důležité se řadí věk žáků, počet žáků, velikost místa dostupného ke cvičení aj. Na základě těchto kritérií učitel zvolí postup, kterým může být například cvičení ve dvojicích, rozdělení do skupin po třech a více či rozdělení do skupin podle stupně, věku apod. Při cvičení se každý žák soustředí na své vlastní cvičení, ale současně i na svého protivníka a okolí. Mezi možnostmi, jak může učitel vysvětlit žákům probíraný obsah, je hromadná ukázka se slovním doprovodem nebo individuálně při cvičení s žákem. V této části tréninku se procvičují *Waza* a další jednotlivé druhy cvičení v Kendó. Před koncem tréninku bývá volný zápas (*Jigeiko*), kterého se účastní jak žáci, tak učitelé. Vždy se ovšem cvičí pouze ve dvojici. Na konci tréninku je závěrečné protažení a uvolnění těla, po kterém následuje společný nástup, který je prováděn stejným způsobem jako na začátku tréninku, ovšem s tím, že žáci, kteří měli volné cvičení, jdou zvlášť poděkovat učiteli, se kterým měli možnost cvičit.

Co se týká četnosti tréninků, všeobecně je doporučováno trénovat každý den, nejlépe po dvě hodiny. V Japonsku je dokonce zvykem, že tréninky probíhají dvoufázově, čímž je myšlen například jeden trénink v jednu denní dobu a druhý v jinou denní dobu. V současných podmínkách v České Republice je ovšem možno trénovat dvě hodiny pouze dva dny v týdnu. Názory ohledně nejideálnějšího věku žáků k učení se Kendó jsou rozdílné, ovšem podle mého názoru je nejlepší začít s výukou Kendó přibližně v šesti letech věku.

V Kendó se také organizují semináře, kde má cvičenec možnost se setkat s jiným vysvětlením téhož od jiného učitele nebo od učitele jeho instruktora, který vede tréninky. Dále se zde může setkat a zacvičit si s jinými protivníky, než na které je

⁸¹ Srov. MAŇÁK, J.; JANÍK, T.; ŠVEC, V. *Kurikulum v současné škole*, s. 26

zvyklý z *Dojo*, ve kterém se učí. Na těchto seminářích je žákům udělena možnost konfrontace s jinými učiteli, ale je zde mimoto i konfrontace se sebou samým, neboť semináře jsou většinou celodenní, trénink oproti tomu například pouze dvouhodinový. Je to tedy dlouhé a náročné cvičení, při kterém se žák dovídá mnoho nového, a to jak o svém vlastním cvičení, tak o sobě samém. Dalším způsobem, kterým se dá organizovat cvičení Kendó, jsou soustředění, která probíhají obvykle v létě. Na nich se žák intenzivně vzdělává po určitou dobu, delší, než jak je možné na tréninku, a má tím pádem možnost formou intenzivního cvičení docílit zdokonalení svého Kendó.⁸²

⁸² Srov. TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*, s. 103-118

ZÁVĚR

V této práci jsme se pokusili představit japonské bojové umění Kendó jako výchovně-vzdělávací systém, který rozvíjí člověka po stránce fyzické i psychické. V první kapitole jsme uvedli myšlenkové zdroje, ze kterých tento systém čerpá, dále jsme stručně popsali historický vývoj a současnou podobu, ve které se toto bojové umění praktikuje. Ve druhé kapitole jsme se snažili podrobně rozebrat Kendó jako výchovně-vzdělávací systém, a to prostřednictvím jeho jednotlivých dimenzí, které přestože se na první pohled zdají jednoduché, jsou ve skutečnosti velice komplikované a propracované, neboť prošly velmi dlouhým a složitým historickým vývojem.

Kendó tedy není jen bojové umění, které učí člověka, jakým způsobem druhého zneškodnit a není bojovým uměním, které by směřovalo k pouhému vítězství v různých závodech. Je bojovým uměním, které skrze cvičení a filosofii vychovává a vzdělává lidi. Toto je patrné i z toho, že se Kendó cvičí po celý život. Není pouhou chvilkovou záležitostí, která člověka naučí nějakou techniku a následně cvičenec skončí. V Kendó existují mnohem větší cíle než například tento.

Prostřednictvím velice tvrdého cvičení, při kterém se člověk učí poznávat japonskou kulturu a práci s mečem, poznává také sám sebe. Poznává nejen své psychické, ale i fyzické hranice. Prostřednictvím cvičení Kendó tedy člověk rozvíjí takové stránky, které jsou dobré i do běžného života, jako například pokora, výdrž či rychlé rozhodování. Také se naučí odolávat stresu a rozvíjí schopnost vytvoření si vnitřního klidu při okolním tlaku. Člověk se naučí, že soustředěným a cílevědomým cvičením dosáhne vyšších cílů a zdokonalí nejen své Kendó, ale i sám sebe. Právě skrze cvičení by se člověk měl stát lepším a být takovým člověkem, jenž je přínosem pro společnost. V Japonsku je Kendó považováno za národní bojové umění a dá se s jistotou říci, že obsahuje téměř celou japonskou kulturu, která je úzce spjata a dodnes čerpá ze své samurajské historie.

Kendó je tedy výchovně-vzdělávacím systémem, do kterého pokud jednou cvičenec vstoupí a najde v něm skutečné zalíbení, nikdy z něj již nevystoupí. Kendó není pro člověka pouhým koníčkem, je postaveno takovým způsobem, že se pro téměř každého cvičence stane dříve či později jeho životní cestou. Každou situaci, v níž se poté cvičenec v životě ocitne, bude vnímat a posuzovat takovým způsobem, jako by byl oblečen v brnění a stál s mečem v hlavním postoji. Bude se snažit jednat s klidem a zasahovat pouze tam, kde se otevře prostor či na takové místo, které si sám vytvoří.

Detailně popsat a podrobně obsáhnout veškeré prvky Kendó jsme v této práci bohužel nemohli, neboť na ně nebyl dostatečný prostor. V Kendó je mnoho částí, které by si zasloužily delší rozbor a bádání, například podrobný způsob výuky cvičence principům Kendó, jak překonat své ego a jiné záporné vlastnosti, jak si vytvořit prostor k zásahu protivníka a podobně, ovšem tomu se budeme moci případně věnovat až v některé z nadcházejících prací.

Odborných zdrojů o Japonsku a samurajích je mnoho, ovšem dostupných zdrojů o Kendó v českém jazyce je velmi málo. Bez vynikajících znalostí japonského jazyka a vnitřních souvislostí je velmi těžké překládat odbornou japonskou literaturu o Kendó do českého jazyka. Všechny dostupné zdroje v českém jazyce byly v této práci použity, avšak pro každého žáka je největším zdrojem informací jeho učitel, který mu předává své veškeré znalosti a moudrost. Žádný kvalitní výzkum o působení Kendó jako výchovně-vzdělávacího systému v České Republice zatím neproběhl, avšak vzhledem k úspěšnosti vlivu Kendó v Japonsku je velmi pravděpodobné, že nějaké výzkumy již existují, bohužel však nejsou dostupné ani v anglickém či v českém jazyce.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ALL JAPAN KENDO FEDERATION. *Cíle a koncepty Kendó*. [online] [cit. 11.3.2012]
Dostupné na WWW: <<http://www.kendo-fik.org/english-page/english-page2/concept-of-Kendo.htm>>

DAY, S. B. a INOKUČI, K. *Moudrost samurajů*. Praha: Trigon, 1998. ISBN 80-86159-11-6.

FOJTÍK, I. *Duch budó*. Praha: Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.

HOTOVEC, V. *Cesta srdce*. Praha: Xyz, 2008. ISBN 978-80-7388-110-8.

HOTOVEC, V. *Fighter's magazin: 20. Výročí KENDÓ*. Praha: Miroslav Sobotka, 2006.

JANOŠ, J. *Zajímavosti z Japonska*. Praha: Albatros, 1984. ISBN 13-824-84

KACUBÓ KENRIKAI. *Podoby Kendó*. [online] [cit.10.3.2012] Dostupné na WWW:
<http://www.kacubo.cz/okendo_coje.htm>

KACUBÓ KENRIKAI. *Technické stupně Kendó*. [online] [cit.18.3.2012] Dostupné na
WWW: <http://www.kacubo.cz/okendo_stupne.htm>

MAŇÁK, J.; JANÍK, T.; ŠVEC, V. *Kurikulum v současné škole*. Brno: Paido, 2008.
ISBN: 978-80-7315-175-1.

NITOBÉ, I. *Bušido*. Praha: Josef Pelcl, 1904. ISBN: neuvedeno

OZAWA, H. *Kendó úplný průvodce*. Praha: Argo, 2005. ISBN 80-7203-646-7.

PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-631-4

RATTI, O. a WESTBROOK, A. *Tajemství samurajů*. Praha: Fighters Publications,
2002. ISBN 80-903079-1-4.

SASAMORI, J. a WARNER, G. *This is Kendo*. Boston: Tuttle Publishing, 1964.
ISBN: 0-8048-1607-7.

TOKESHI, J. *Kendo: Elements, Rules, and Philosophy*. USA: University of Hawai'i
Press, 2003. ISBN: 0-8248-2598-5.

TOKICU, K. *Mijamoto Musaši: Život a dílo - mýtus a skutečnost*. Praha: Fighters
Publications, 2005. ISBN: 80-86977-00-5.

WARNER, G. a DRAEGER, F.D. *Japonský šerm*. Praha: Fighters Publications, 2007.
ISBN 978-80-86977-14-0.

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA



2007 Copyright e-bogu.com Inc.

KEIKOGI



HAKAMA



BOGU



SHINAI



BOKKEN A SHOTOBOKKEN

ABSTRAKT

LAIERT, L. *Kendó jako výchovně-vzdělávací systém*. České Budějovice, 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce P. Bauman.

Klíčová slova: Kendó, výchovně-vzdělávací systém, bojové umění, Japonsko, japonská kultura, samuraj

Tato práce představuje japonské bojové umění Kendó jako výchovně-vzdělávací systém. V první kapitole se zabývá jednotlivými myšlenkovými zdroji Kendó a dále popisuje jednotlivá období historického vývoje a jeho současnou podobu. V druhé kapitole práce popisuje Kendó jako výchovně-vzdělávací systém, jeho ideovou, obsahovou, metodickou a organizační dimenzi. Práce obsahuje obrazovou přílohu, na níž je zobrazen výstroj a výzbroj, která se používá k praktikování bojového umění Kendó.

ABSTRACT

Kendo as an educational system

Key words: Kendo, educational system, martial art, Japan, japanese culture, samurai

This bachelor thesis introduces the Japanese martial art of Kendo as an educational system. The first chapter deals with different sources of Kendo thought and describes different periods of historical development and its present form. The second chapter describes Kendo as an educational system and its dimensions (ideological, content, methods, organizations). The bachelor thesis includes a picture appendix, which shows the gear and equipment that is used to practice the martial art of Kendo.