Skriftligt prov för 3:e, 2:a och 1:a KYU-gradering.

ROLANO LAURENT
Namn

2:a kyu
Önskar bli graderad till

1. Namnge japanska kendorustningens 4 beståndsdelar.

Men Kote do tare

2. I samband med kendo-reigi och i början samt på slutet av ett träningspass förekommer ett antal kommandoord som ropas av dojokaptenen.

Skriv ned dessa kommandoord i rätt ordning

a. i början av ett träningspass

Makuso ~~Senseini Rei~~ Shinzeni Rei Senseini Rei

b. på slutet av ett träningspass

Makuso Senseini Rei Shinzenni Rei

1 2

3. Vad betyder orden BATŌ och OSAME-TŌ ?

1 Dra svärdet
2 Skida svärdet

4. Namnge de tre grundläggande KAMAE i kendo.

Jodan Chudn Gedan

5. Vad är det man tränar när man övar KIRIKAESHI ?

Kombination och rytm mellan hugg kiai och fotsteg.

1 2

6. Vad menas med NI DAN WAZA och SAN DAN WAZA?

1 Endast Ett hugg i taget
2 Flera hugg i följd

tillexample KOTE MEN
KOTE MEN DO

7. Ge några exempel på NI DAN WAZA och på SAN DAN WAZA.

1 2

1 Men, Kote, do.

2 Kote men, Kote men do, Men do.

8. Vad är det man övar när man tränar SUBURI?

Huggträning

9. Beskriv och om möjligt namnge några (minst 3) typer av SUBURI-övning.

Senshi men Rakt hugg endast framåt

Senshi katai men Som ovan med båda händerna och bakåt.

Senshi katai men sekai, sa kai sato men.
Som ovan samt steg åt sidan och yako-men.

10. Vad är KIAI och varför måste varje attack åtföljas av KIAI?

Ett skrik som kommer från magen.
För att det åka spiriten och det åka säkerheten och kraften i huggel

11. Vilka olika typer av KEIKO känner du till. Det räcker om du namnge olika typerna på japanska. Om du inte kan namnge, beskriv dem.

Kakari - keiko

Shiai - keiko.

12. Kendo är inte bara en sport men även ett sätt att utvecklas. Berätta varför Du har börjat träna kendo och vad tycker du att kendo ger dig utöver fysisk träning.

Jag började träna på grund av mystikenhet och genom judo var jag intresserad av allslags Budo och japanskt läs och tänke sätt. Svårt att säga. Förutiss "själv säkerhet" och balans.

13. Tänk dig att någon frågar dig vad du sysslar med och du svarar kendo. Nu frågar vederbörande :"Kendo? vad är det?.

Försök att förklara kortfattat vad kendo är för någon som frågar om det.

En japansk sport som utvecklat ur samurajernas skickkoss och livskonst. Denda går ut på att på vissa bestämda ställen, huvud, handske, bröst hugga sin motståndare och bara med kraft utan även med spirit.

Skriftligt prov för 3:e, 2:a och 1:a KYU-gradering.

Hans Södergren
Namn

2 kyu
Önskar bli graderad till

1. Namnge japanska kendorustningens 4 beståndsdelar.

Kote Men Do Tare

2. I samband med kendo-reigi och i början samt på slutet av ett träningspass förekommer ett antal kommandoord som ropas av dojokaptenen.

Skriv ned dessa kommandoord i rätt ordning

a. i början av ett träningspass

Mokuso Sensei rei Sin zen rei

b. på slutet av ett träningspass

Men tori Sensei rei Sen shin ni rei Mokuso

3. Vad betyder orden BATŌ och OSAME-TŌ ?

4. Namnge de tre grundläggande KAMAE i kendo.

Shodan Jodan Gedan

5. Vad är det man tränar när man övar KIRIKAESHI ? Mai och koordination

6. Vad menas med NI DAN WAZA och SAN DAN WAZA?

Tvåcteqsteknik tvecteqsteknik

7. Ge några exempel på NI DAN WAZA och på SAN DAN WAZA.

a/ kote men

b/ kote men do

8. Vad är det man övar när man tränar SUBURI? Huggteknik

9. Beskriv och om möjligt namnge några (minst 3) typer av SUBURI-övning.

Sanshin Kotai men
" " Saio men
Sayu
~~Kote men~~ Zenshin men

10. Vad är KIAI och varför måste varje attack åtföljas av KIAI?

Skrik från magen Det är nödvändigt för spirit och snabbhet

11. Vilka olika typer av KEIKO känner du till. Det räcker om du namng olika typerna på japanska. Om du inte kan namnge, beskriv dem.

Kukari geiko Keiko

12. Kendo är inte bara en sport men även ett sätt att utvecklas. Berätta varför Du har börjat träna kendo och vad tycker du att kendo ger dig utöver fysisk träning. Japansk kultur

13. Tänk dig att någon frågar dig vad du sysslar med och du svara kendo. Nu frågar vederbörande :"Kendo? vad är det?. Försök att förklara kortfattat vad kendo är för någon som frågar om det.

Japansk svärdkonst

Skriftligt prov för 3:e, 2:a och 1:a KYU-gradering.

Jan-Douglas von Sandor
Namn

Brun bälte
Önskar bli graderad till

1. Namnge japanska kendorustningens 4 beståndsdelar.

men kote do tara

2. I samband med kendo-reigi och i början samt på slutet av ett träningspass förekommer ett antal kommandoord som ropas av dojokaptenen. Skriv ned dessa kommandoord i rätt ordning

a. i början av ett träningspass

mokoso sinsei rei sensei rei

b. på slutet av ett träningspass

mokoso sinsei rei sensei rei

3. Vad betyder orden BATŌ och OSAME-TŌ ?

Batō = dra svärd OSAME-TŌ = stoppa undan svärd

4. Namnge de tre grundläggande KAMAE i kendo.

5. Vad är det man tränar när man övar KIRIKAESHI ? kiai, svärdsföring av stånd och snabbhet

6. Vad menas med NI DAN WAZA och SAN DAN WAZA? = 2 hugg efter varandra t.ex. kote, men = 3 hugg efter varandra ko te, men, do

7. Ge några exempel på NI DAN WAZA och på SAN DAN WAZA.

kote-men, men-men, men-do

kote-men-do, men-men-do

8. Vad är det man övar när man tränar SUBURI? kiai, Svärdsföring Balans

9. Beskriv och om möjligt namnge några (minst 3) typer av SUBURI-övning.

1 Hugg både fram och bak ett steg fram och ett steg bak 2 ETT steg bak, åt sidan till-baka och fram med kirikaish hugg.
3 Hopp-Suburi Hoppang suburi

10. Vad är KIAI och varför måste varje attack åtföljas av KIAI?

kiai är ett skrik som hjälper en att få ett bättre hugg.
I Tävling- annars blir det ingen poäng.

11. Vilka olika typer av KEIKO känner du till. Det räcker om du namn olika typerna på japanska. Om du inte kan namnge, beskriv dem.

vanlig KEIKO när båda attakerar på öppna ställen. Andra KEIKO'N, när en öppnar t.ex kote och den andre ska attakera så fort som möjligt

12. Kendo är inte bara en sport men även ett sätt att utvecklas. Berätta varför Du har börjat träna kendo och vad tycker du att kendo ger dig utöver fysisk träning.

anorlunda sport, trevliga människor att umgås med, roligt, får vara med om mycket.

13. Tänk dig att någon frågar dig vad du sysslar med och du svarar kendo. Nu frågar vederbörande :"Kendo? vad är det?.
Försök att förklara kortfattat vad kendo är för någon som frågar om det.

Japansk sabelfäkning där båda parten ska hugga motståndaren på speciella ställen

Skriftligt prov för 3:e, 2:a och 1:a KYU-gradering.

Madeleine Schelin
Namn

_____
Önskar bli graderad till

1. Namnge japanska kendorustningens 4 beståndsdelar.

Meng Kote Do Tara

2. I samband med kendo-reigi och i början samt på slutet av ett träningspass förekommer ett antal kommandoord som ropas av dojokaptenen.

Skriv ned dessa kommandoord i rätt ordning

a. i början av ett träningspass

Mokuso Shin-zen-ni-rei ~~Zen~~ Sensei-ni-rei

b. på slutet av ett träningspass

Mokuso Sensei-ni-rei Shin-zen-ni-rei

3. Vad betyder orden BATŌ och OSAME-TŌ ?

avsluta

4. Namnge de tre grundläggande KAMAE i kendo.

Jodan Shodan Gedan
CHUdan

5. Vad är det man tränar när man övar KIRIKAESHI ?

Sidohugg på motståndare

6. Vad menas med NI DAN WAZA och SAN DAN WAZA?

7. Ge några exempel på NI DAN WAZA och på SAN DAN WAZA.

KOTE MEN

KOTE MEN DO

8. Vad är det man övar när man tränar SUBURI?

hugg i luften utan motståndare

9. Beskriv och om möjligt namnge några (minst 3) typer av SUBURI-övning.

Vanliga hugg fram och tillbaka.
vanliga hugg + sidohugg och sidosteg.
sidohugg med steg fram och tillbaka.

10. Vad är KIAI och varför måste varje attack åtföljas av KIAI?

Det är skriket.
Dels förvillar det motståndaren lite,
dels får man mera kraft om det
är riktigt kiai.

11. Vilka olika typer av KEIKO känner du till. Det räcker om du namnger olika typerna på japanska. Om du inte kan namnge, beskriv dem.

Kakari-geiko

Ji-keiko

12. Kendo är inte bara en sport men även ett sätt att utvecklas.

Berätta varför Du har börjat träna kendo och vad tycker du att kendo ger dig utöver fysisk träning.

Jag började därför att jag har ett behov av att skrika och slåss.
Jag tycker det är en trevlig sport,
jag blir avreagerad.

13. Tänk dig att någon frågar dig vad du sysslar med och du svarar att du utövar kendo. Nu frågar vederbörande :"Kendo? vad är det?.

Försök att förklara kortfattat vad kendo är för någon som frågar om detta.

Det är Japansk svärdsfäktning.
tråhandsfäktning, man har rustning,
och bambukäppar som man slåss med,
och varje gång man slår ska man skrika.

Skrifligt prov för 3:e, 2:a och 1:a KYU-gradering.

Palle von Huth (nr 2)
Namn

blått bälte

Önskar bli graderad till

[redacted]

1. Namnge japanska kendorustningens 4 beståndsdelar.

men [redacted] kote do tara

2. I samband med kendo-reigi och i början samt på slutet av ett träningspass förekommer ett antal kommandoord som ropas av dojokaptenen.

Skriv ned dessa kommandoord i rätt ordning

a. i början av ett träningspass

kiutchk (till läraren) chensehi-rei (till läraren) eller vägen zenzeini-rei (till läraren) ~~zenzeini~~

b. på slutet av ett träningspass

kiutchk zenzeini-rei (till läraren) chensenj-rei till läraren eller vägen mittemot ingången

3. Vad betyder orden 1. BATŌ och 2. OSAME-TŌ ?

Ta fram svärdet i shodan | Ta bort svärdet och ~~ställ~~ håll det bredvid dig

4. Namnge de tre grundläggande KAMAE i kendo.

Nedan — lyft svärd pekar uppåt
Shodan — försvarsställning
Yedan — svärdet pekar neråt

5. Vad är det man tränar när man övar KIRIKAESHI ?

Först men attack sedan 8 eller 10 en jocko-men attack
sedan men attack igen, 8 jocko-men sedan hel men attack
~~2 st~~ tvåpunktsanfall 3 punkts anfall

6. Vad menas med NI DAN WAZA och SAN DAN WAZA?

~~Ett kvistag anfall – kote m kote men~~

7. Ge några exempel på NI DAN WAZA och på SAN DAN WAZA.

~~kote m~~
kote-men
men-do
~~men~~
men-kote

kote-men-do
kote-men-men
~~men~~
men-kote-do

8. Vad är det man övar när man tränar SUBURI?

~~stika~~ Lottrörelser och men-slag

9. Beskriv och om möjligt namnge några (minst 3) typer av SUBURI-övning.

1. man rör sig fram och tillbaka och gör men-slag

2. ett steg framåt men, ett steg bakåt men, ett steg åtsidan jocha-men
ett steg tillbaks jocha-men

10. Vad är KIAI och varför måste varje attack åtföljas av KIAI?

KIAI = Skrik eller rop
Man får inte poäng i tävling och det är lättare att anfalla om man skriker

11. Vilka olika typer av KEIKO känner du till. Det räcker om du namng olika typerna på japanska. Om du inte kan namnge, beskriv dem.

keiko = strid utan tävling och tidtagning
tränings-strid

kachari-keiko = upprepade anfall ett slags slag
mottagare och anfallare

12. Kendo är inte bara en sport men även ett sätt att utvecklas.

Berätta varför Du har börjat träna kendo och vad tycker du att kendo ger dig utöver fysisk träning.

Jag började för att klubben just börjat med kendo
Det var också intressant att se hur det var.
Nu känner jag mig betydligt säkrare både
i skolan och på rasterna.
Jag har fått en ~~mycket~~ ~~bra~~
mycket bra kondition

13. Tänk dig att någon frågar dig vad du sysslar med och du svarar kendo. Nu frågar vederbörande :"Kendo? vad är det?.

Försök att förklara kortfattat vad kendo är för någon som frågar om detta.

Det är japansk sabelfäktning med bambusvärd istället för vassa riktiga svärd. Det är tvåhandsfäktning och det är skydd på kroppen huvudet och händerna.
Konditionsgivande och roligt
ger mental styrka

Skrifligt prov för 3:e, 2:a och 1:a KYU-gradering.

Kjell Söderström
Namn

1:a kyu
Önskar bli graderad till

1. Namnge japanska kendorustningens 4 beståndsdelar.

men kote do tare

2. I samband med kendo-reigi och i början samt på slutet av ett träningspass förekommer ett antal kommandoord som ropas av dojokaptenen. Skriv ned dessa kommandoord i rätt ordning

a. i början av ett träningspass

mokosu jaime shinzenni rei sensei ni rei

b. på slutet av ett träningspass

mokusu jaime sensei ni rei shinzenni rei

3. Vad betyder orden BATŌ och OSAME-TŌ ?

att dra och att stoppa ner shinaien

4. Namnge de tre grundläggande KAMAE i kendo.

chudan jodan gedan (nokamae)

5. Vad är det man tränar när man övar KIRIKAESHI ?

avstånd, koordination, träffsäkerhet, hugg och stegteknik samt kiai

6. Vad menas med NI DAN WAZA och SAN DAN WAZA?

två kombinations respektive tvekombinations tekniker

7. Ge några exempel på NI DAN WAZA och på SAN DAN WAZA.

kote men kote men do
hara i kote hara i kote men.

8. Vad är det man övar när man tränar SUBURI? hugg och steg-
rörelsen samt kiai koordination

9. Beskriv och om möjligt namnge några (minst 3) typer av SUBURI-övning.
steg framåt och bakåt med shomen hugg
" " " " " yokomen hugg
" " " " od höger vänster med
shomen och yokomen hugg
hoppande suburi sittande på huk och hugga dood
poera men

10. Vad är KIAI och varför måste varje attack åtföljas av KIAI?
kiai är, ett stridsrop, en andningsteknik, en
känsla, ett sätt att tömma ut huggstillet
ett måste för att en teknik ska vara
fullständig

11. Vilka olika typer av KEIKO känner du till. Det räcker om du namng
olika typerna på japanska. Om du inte kan namnge, beskriv dem.
kakari geiko

shiai geiko

12. Kendo är inte bara en sport men även ett sätt att utvecklas.
Berätta varför Du har börjat träna kendo och vad tycker du att kendo
ger dig utöver fysisk träning.
Jag tränade från början lite judo och
aikido när jag såg kendo för första
gången. Sedan när träningen började
ute i vällingby så gick jag med.
Jag upplever det mycket positivt att ha
någon form av fast sysselsättning
kendo som dessutom utvecklar ett lugn och
harmonisk syn på allting samt många andra vänd

13. Tänk dig att någon frågar dig vad du sysslar med och du svarar
kendo. Nu frågar vederbörande :"Kendo? vad är det?.
Försök att förklara kortfattat vad kendo är för någon som frågar om detta.
Är personen helt ovetande om vad Kendo
är så förklarar jag att det är en gammal
japansk ~~teknik~~ konst att hantera ett tvåhandssvärd

psykiska fördelar, ~~som~~ såsom:

respekt

framåtanda

självbehärskning

självövervinning

m.m.

Skriftligt prov för 3:e, 2:a och 1:a KYU-gradering.

TORSTEN Ryman
Namn

helst ej degraderad!
Önskar bli graderad till

1. Namnge japanska kendorustningens 4 beståndsdelar.

Men kote do tare

2. I samband med kendo-reigi och i början samt på slutet av ett träningspass förekommer ett antal kommandoord som ropas av dojokaptenen.

Skriv ned dessa kommandoord i rätt ordning

a. i början av ett träningspass

kiotske moucho shinsehi-rei sensei-rei kamae hajiemen

b. på slutet av ett träningspass

game Osame-tō kote-men moucho sensei shinsehi-rei

3. Vad betyder orden BATŌ och OSAME-TŌ ?

svärdet i halsen dra svärd

4. Namnge de tre grundläggande KAMAE i kendo.

men kote do
CHUDAN JODAN GEDAN

5. Vad är det man tränar när man övar KIRIKAESHI ?

rytm, avstånd, balans, kiai

6. Vad menas med NI DAN WAZA och SAN DAN WAZA?

ni dan – lia ställningen – korsade svärd – med spetsen mot strupen, attacker österifrån
san dan – avstånd

7. Ge några exempel på NI DAN WAZA och på SAN DAN WAZA.

ni dan waza – teknik anfall från korsade svärd i tsuo ordning ex pis dan ena göstjem men

san dan waza – växlande men hugg från avstånd

8. Vad är det man övar när man tränar SUBURI? hugg träning (balans, kiai)

9. Beskriv och om möjligt namnge några (minst 3) typer av SUBURI-övning.

1) ett hugg samtidigt med ett steg framåt + hugg samtidigt som steg bakåt.

2/ a) ett hugg rakt fram samt som ett steg framåt.

b) hugg bakåt med steg bakåt, hugg åt höger + steg åt höger, hugg åt vänster samt som hugg åt vänster.

c) hoppande hugg: hugg fram åt vänster, hugg bakåt med hopp bakåt

10. Vad är KIAI och varför måste varje attack åtföljas av KIAI?

Kiai är ett stridsrop som kommer från magen. Maximal styrka kan endast uppnås vid explosionsartad utpressning av luft från magen. Kia är även viktigt för fightingspiriten.

11. Vilka olika typer av KEIKO känner du till. Det räcker om du namnge olika typerna på japanska. Om du inte kan namnge, beskriv dem.

keiko (träning), kakari keiko.

12. Kendo är inte bara en sport men även ett sätt att utvecklas.

Berätta varför Du har börjat träna kendo och vad tycker du att kendo ger dig utöver fysisk träning.

Kom i kontakt med kendo genom judo, och tyckte det var intressant o overkligt. Utöver fysisk träning - en stor del självdisciplin, balans, reaktionsförmåga, en hobby och kulturell stimulans, självförtroende kort sagt psykisk balans.

13. Tänk dig att någon frågar dig vad du sysslar med och du svarar kendo. Nu frågar vederbörande :"Kendo? vad är det?.

Försök att förklara kortfattat vad kendo är för någon som frågar om detta.

Kendo är fäktning som härstammar från samurajernas fäktkonst och tränas i modern tid med rustning och träningssvärd, vilket består av ett bambusvärd. Kendo-träning ger utöver hård fysisk träning (= motion) i självdisciplin, reaktionsförmåga, och då omvänding en växande psykisk balans och harmoni, utöver detta är kendo kulturhistoriskt mycket intressant.