

Träningsläger i kendo

Dag 1

FM	
Inledning	10
Taiso-suburi	15
Uchikomi I	15
Spec-shiai	30
Paus	5
Spec teknik I	30
Hårdkörning	15 (120)

EM

Taiso-suburi	15
Uchikomi II	15
Spec teknik II	30
Paus	10
Keiko	20
Lagmatch	20
Hårdkörning	10 (120)

Dag 2

FM	
Inledning	10
Taiso-suburi	15
Uchikomi I	15
Spec teknik I	30
Paus	5
Keiko	30
Hårdkörning	15 (120)

EM

Taiso-suburi	15
Uchikomi II	15
Spec teknik II	30
Paus	10
Keiko	15
Lagmatch	15
Hårdkörning	15
Avslutning	15 (130)

Uchikomi

Grundövningar. Skall vara både uppvärmningsövningar och teknikövningar

I = Kiri kaeshi (tämligen långsamt och stort)  
Stora men  
Kote-men

II = Kiri kaeshi  
Stora men  
Små (hari-ai)men  
Kote-do

Spec tekniker

Ren teknikträning. Flerstegsattacker. Skall övas in långsamt så att var och en lär sig tekniken från grunden och "förstår" tekniken. Övas ett mycket stort antal gånger. Övningarna skall fullföljas på klubbträningen. Övningarna skall tränas i keiko och shiai och den tränande måste våga öva där. Vid dessa övningar är det viktigt att både Uchidachi och Motodachi visar attackvilja och fullföljer varje hugg.

Syfte - Att via grundlig och intensiv träning, avseende endast en övning under lång tid, kunna lära sig tekniken.

## De särskilda teknikerna

Läger 1 = I - Men-oji/nuki-do  
II - Kote - nuki - men

Läger 2 = III - Kote-oji-men  
IV - Men-oji- men

Läger 3 = V och VI - Olika sätt att skapa sig en lucka

### Spec-shiai

"Uppvisnings"-shiai i syfte att ge tränaren underlag för individuell granskning.

### Hårdkörning

Kakari-geiko och eller kote-men-taiatari-do.

Syfte - En ren konditionsövning. Innötande av enkla tekniker under fysiskt påfrestande former. En möjlighet att ge "det sista".

### Lagmatch

Lottning av de tränande i två lag, en person blir kapten. Var person går en match.

Syfte - Shiai-träning. Lagmoralsövning. Övning i "komponering" av ett lag.

### Individuell bedömning

Under framförallt följande övningar sker bedömning (granskning) av VM-kandidater

Spec-shiai  
Keiko  
Lagmatch

Detaljer hos den tränande som granskas

Fotarbete  
Tekniker (ett- och tvåstegs)  
Kiai  
Allmänt uppträdande (spirit, attackvilja, blick för kendo m m)

Syfte - Att för var och en kunna peka på styrka och svaghet. Visa hur just denna persons kendo kan förbättras. Det är alltså ingen graderingsbedömning och bedömningen av en person kan inte jämföras med bedömningen av en annan person.