



LINEAMIENTOS PARA EXAMENES FEDOKEN

CONTENIDO

I. KENDO	2
I.1 Contenido a ser evaluado por grado	2
I.2 Aspectos a considerar durante el examen	3
I.3 Requisitos para tomar y aprobar el examen	3
I.4 Edades mínimas para cada rango	4
I.5 Costos Exámenes	4
I.6 Comisión Organizadora	4
I.7 Examen Teórico Kendo	5
II. IAIDO	18
II. 1 Contenido a ser evaluado por grado	18
II.2 Aspectos a considerar durante el examen	18
II.3 Requisitos para tomar y aprobar el examen	18
II.4 Edades mínimas para cada rango	19
II.5 Costos exámenes	19
II.6 Examen teórico – IAIDO	19

I. KENDO

I.1 Contenido a ser evaluado por grado

5° Kyu (Gokyu) - Sin bogu:

- De pie hacer Rei hacia shomen
- Hacer sonkyo y desenvainar shinai
- Ashi sabaki delante y atrás, a la derecha e izquierda
- Ejecutar suburi hacia delante y atrás gritando los números en japonés del 1-10
- Shoumen, Sayuu men
- Men uchi gritando Men (2 veces)
- Haya suburi (10 veces)
- Desde sonkyo, envainar el shinai, dar 5 pasos atrás y hacer los rei

4° Kyu (Yonkyu) – Con bogu a partir de este grado:

- Uso de uniforme y bogu
- Suriashi no fumikomi
- Entrenamiento para posicionarse y llegar correctamente al shiai jo y viceversa
- Kirikaeshi como motodachi
- Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho: N° 1 y 2 con bogu

3° Kyu (Sankyu):

- Fumikomi
- Kirikaeshi completo
- Men, Kote, Do
- Kote –men- do en secuencia
- Men-taiatari-hiki men-men
- Men-taiatari-hiki do-kote-men
- Bokuto ni yoru 1-4

2° Kyu (Nikyu):

- Kirikaeshi
- Men ni taisuru waza (dehana men, dekote, kaeshi do)
- Kote ni taisuru waza (suriage men, aikote-men, nuki men)
- Ji-geiko (un combate de 30 segundos por examinado)
- Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho: N° 1 a 5
- Nihon Kendo Kata (Tachi): Ipponme (1) y Nihonme (2)

1° Kyu (Ikkyu) – Lineamientos oficiales de CLAK:

- Kirikaeshi
- Ji-geiko (dos combates de 1 minuto cada uno por examinado)
- Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho: N° 1 a 9
- Nihon Kendo Kata (Tachi): Ipponme (1) y Nihonme (2)

1° Dan (Shodan) – Lineamientos oficiales de CLAK:

- El examinado debe tener un mínimo de seis (6) meses con el rango de 1° Kyu (Ikkyu)
- Kirikaeshi
- Ji-geiko (dos combates por cada examinado)
- Nihon Kendo Kata (Tachi): Ipponme (1) a Sanbonme (3)
- Examen escrito

2° Dan (Nidan) – Lineamientos oficiales de CLAK:

- El examinado debe tener un mínimo de 1 año con el rango de 1° Dan
- Kirikaeshi
- Ji-geiko (dos combates por cada examinado)
- Nihon Kendo Kata (Tachi): Ipponme (1) a gohonme (5)
- Examen escrito

3° Dan (Sandan) – Lineamientos oficiales de CLAK:

- El examinado debe tener un mínimo de 2 años con el rango de 2° Dan
- Kirikaeshi
- Ji-geiko (dos combates por cada examinado)
- Nihon Kendo Kata (Tachi): Ipponme (1) a Nanahonme (7)
- Examen escrito

I.2 Aspectos a considerar durante el examen

- Apariencia (Chakuso): La forma de vestir y la apariencia reflejan el espíritu del Kendo.
- Cortesía y Modales (Rei): Etiqueta, actitud y maneras correctas.
- Postura (Shisei): Postura correcta en todo momento.
- Agarre correcto del shinai y bokuto (Te-no-Uchi).
- Kirikaeshi: Se debe mantener la fluidez y armonía de movimientos sin perder maai (distancia). Ataques correctos al Men, con el Mono-uchi.
- Movimiento correcto de los pies (Ashi-sabaki).
- Manejo de la distancia (Maai).
- Kihon-waza: Deben mostrarse técnicas básicas grandes, amplias y con fluidez.
- Ki-Ken-Tai-Itchi: Espíritu, espada y cuerpo al mismo tiempo.

I.3 Requisitos para tomar y aprobar el examen

- **Todos los exámenes son oficiales de Fedoken.**
- Para poder examinarse, el kenshi debe ser miembro activo de FEDOKEN y estar al día en el pago de la membresía.
- Todo interesado en examinarse, debe notificarlo vía correo como mínimo dos semanas antes de la fecha anunciada del examen. Especificar en el correo el grado que va a examinar. Enviar su expresión de interés a info@fedoken.org con copia a dirtecnica@fedoken.org y vptecnica@fedoken.org.

- El kenshi deberá pagar el costo del examen previo a la fecha del mismo o a más tardar antes de iniciar el examen en la fecha acordada.
- Los exámenes de 5° y 4° Kyu podrán ser impartidos por el encargado del dojo correspondiente. Adicionalmente, se requerirá la presencia de un miembro de FEDOKEN con grado de 3° Dan o superior.
- El panel para 3-1° Kyu, debe constar de cinco (5) jueces de rango 3° Dan o superior.
- El panel para 1° Dan, debe constar de cinco (5) jueces de rango 4° Dan o superior.
- El panel para 2-3° Dan, debe constar de cinco (5) jueces de rango 5° Dan o superior.
- Para aprobar, el examinado debe obtener la aprobación de al menos tres (3) de los cinco (5) jueces.

I.4 Edades mínimas para cada rango

- 2° Kyu: 11 años de edad cumplidos a la fecha del examen.
- 1° Kyu: 12 años de edad cumplidos a la fecha del examen.
- 1° Dan: 13 años de edad cumplidos a la fecha del examen.

I.5 Costos Exámenes

- De 6° Kyu a 3° Kyu: RD\$ 500.
- 2° Kyu: RD\$ 500.
- 1° Dan en adelante: RD\$ 1,000.
- Re-impresión de Diploma: RD\$ 500.

Los valores deben ser pagados previo al inicio de los exámenes.

I.6 Comisión Organizadora

Para cada examen se designará con un mes de antelación una comisión organizadora encargada del trabajo previo, durante y posterior al examen encargada de velar por:¹

- Dar seguimiento a la expresión de interés por parte de los interesados en examinarse y verificar que la misma fue recibida con el tiempo de antelación solicitado en este documento.
- Revisar la vestimenta y equipo de los kenshis el día del examen antes de su inicio.
- Guardar y llevar el día del examen las fichas de examinación.
- Confirmar previamente la asistencia de los jueces del examen.
- Dar seguimiento a la impresión, firma y entrega de los menjos.
- Materiales o equipos necesarios el día del examen.
- Inicio a tiempo del examen.

¹ Lista no exhaustiva.

La creación de la comisión y sus responsabilidades aplica tanto para el examen de Kendo como de Iaido.

I.7 Examen Teórico Kendo

Grado	Preguntas
1° DAN	1 a 6
2° DAN	6 a 11
3° DAN	10 a 15, 41
4° DAN	15 a 21, 42 y 43
5° DAN	22 a 27, 44 y 45
6° DAN	28 a 33, 46 y 47
7° DAN	34 a 40

1. ¿Qué es “ISSOKU-ITTO-NO-MAAI” (distancia de un paso – una espada)?

Es la distancia que se debe mantener del adversario en posición de guardia, de manera que al dar un paso al frente sea posible golpear al adversario, o retrocediendo un paso sea posible desviar un golpe del adversario. Esta distancia se calcula de acuerdo a la capacidad individual de cada “KENSHI”.

2. ¿Cuándo un golpe es considerado “IPPON”?

Un golpe es considerado “IPPON” cuando se conjugan en el golpe los siguientes tres factores más importantes del Kendo:

- “KI”: sentimiento del alma o estado espiritual de un “KENSHI” concentrado en una situación o actitud, expresado mediante el grito o “KIAI”.
- “KEN”: movimiento preciso o dominio de la espada, entendiéndose en el sentido de que el arma es la extensión del “KENSHI”.
- “TAI”: movimiento o actitud del cuerpo del “KENSHI” como un todo, demostrando su total concentración en el golpe.

3. Explique que es “KI-KEN-TAI-ITCHI”.

Actitud de golpear al adversario con toda la concentración, conjugando como un todo el espíritu (“KI”) a través del “KIAI” o grito, el movimiento de la espada (“KEN”) y el movimiento del cuerpo (“TAI”). Cuando los tres están en armonía y se ejecuta en el tiempo correcto, funciona como uno solo.

4. ¿Qué es “KIRI-KAESHI”?

Es un ejercicio de entrenamiento básico, muy importante, indispensable tanto para los principiantes como para aquellos “KENSHIS” con un buen nivel técnico. El “KIRI-KAESHI” en forma global desarrolla habilidades básicas como:

- “TE-NO-UCHI”: coordinación de los movimientos de las manos, muñecas y brazos.
- “ASHI-SABAKI”: coordinación de los pies y piernas, se busca adquirir movimientos rápidos y ágiles, además de fortalecer los cuádriceps y el cuerpo entero.
- “MA-AI”: desenvolvimiento de la noción del ritmo del tiempo del golpe y de la posición en relación al adversario (tiempo y distancia adecuados).

5. ¿Qué es “YŪKŌ-DATOTSU”?

Un golpe es considerado “YŪKŌ-DATOTSU” (golpe válido) cuando es ejecutado concentrando los siguientes tres elementos indispensables con “SHINAI” en posición de “Hasuji” (filo de corte) correcto, en el lugar correcto, mostrando “ZAN-SHIN”.

- “KI”: concentración del espíritu, demostrado a través del “KIAI” o grito.
- “KEN”: golpe ejecutado con el “SHINAI”.
- “TAI”: movimiento de ataque del cuerpo como un todo.

6. ¿Por qué el “KAKE-GOE” (grito) es tan importante?

El “KAKE-GOE” o grito en voz alta expelido desde el interior del vientre (“TANDEN”) y no desde la garganta, nos incentiva e intimida al adversario, elevando la combatividad, aumentando la fuerza y el poder del golpe con espíritu.

7. ¿Qué es “CHU-SHIN-SEN”?

Es una línea central imaginaria trazada desde la punta del propio “SHINAI” hasta un punto a la altura de la garganta del adversario. Puede significar también una línea imaginaria en nuestro propio cuerpo, trazada internamente desde nuestra nariz hasta el ombligo o desde los ojos hasta nuestro “SEI-KA-TAN-DEN”.

8. Cite las ocasiones propicias para dar un golpe durante el combate.

- Al inicio de algún movimiento del adversario o “DEBANA”. El golpe es dado cuando el adversario comienza o amenaza comenzar un ataque.
- Al finalizar el movimiento de ataque del adversario sin darle tiempo de rearmarse.
- En el momento en que el adversario se defiende de un golpe, o sea, cuando el adversario esté preocupado en defenderse, inmediatamente se puede atacar algún lugar que quede desprotegido.

9. ¿Qué viene a ser “ZAN-SHIN” (dejar el alma)?

Es la actitud de no desarmarse después del golpe de la victoria, manteniéndose atento a un posible contragolpe.

10. Dentro de las 10 virtudes o ventajas del “KIRI-KAESHI”, cite 5 o más ejemplos.

- a. El “WAZA” (técnica) se hace más rápido y violento.
- b. El golpe sale más fuerte y firme.
- c. La respiración se vuelve más profunda y calmada.
- d. Los movimientos de los brazos se hacen más libres.
- e. El cuerpo se hace más leve, permitiendo movimientos más libres.
- f. El manejo del “SHINAI” se hace más fácil y libre.
- g. El abdomen y la cadera se vuelven más firmes y el cuerpo pasa a mantener una postura equilibrada.
- h. Los ojos se vuelven más atentos.
- i. Se desarrolla la habilidad de calcular el propio “MA-AI”.
- j. Los golpes se hacen más leves y hábiles.

11. Describa las oportunidades que existen para atacar al adversario.

- a. En el momento en que el adversario está comenzando un ataque.
- b. Cuando se agota la técnica del adversario.
- c. Al defenderse de un golpe del adversario (contragolpe).
- d. Cuando el adversario se queda inmóvil.

- e. "KAMAE-NO-SUKI", es decir, cuando el adversario está distraído.
- f. En la separación del "TSUBA-ZERIAI".
- g. Cuando el adversario está espiritualmente concentrado sólo en atacar.
- h. Cuando el adversario sale del "KAMAE" (posición de combate) y baja la guardia.

12. ¿Qué es "SHIMOKU-ASHI"?

Se refiere a la mala posición del pie izquierdo, es decir, cuando un "KENSHI" mantiene el pie izquierdo pisando con toda la planta sin levantar el talón, o cuando mantiene el pie izquierdo demasiado girado hacia el lado. Lo correcto es mantener el pie izquierdo paralelo al pie derecho levantando levemente el talón.

13. Describa las tres formas de "SATSU" (anulación / muerte).

- Anular al adversario por ("KI"), presionándolo psicológicamente, acobardarlo transmitiéndole superioridad, mostrándose más fuerte a través de gestos y gritos solamente, sin golpes.
- Anular / matar la espada ("KEN") del adversario, anticipando su movimiento, inmovilizando y anulando el golpe del adversario antes de que este lo ejecute.
- Anular / matar la técnica ("WAZA") del adversario, anticipando su golpe y adelantándose a él, anulando de esta forma cualquier intento de ataque del mismo.

14. Explique que es "SHIKAKE-WAZA" (golpe de ataque).

Es un golpe de ataque que se inicia antes del golpe del adversario, que destruye la fuerza de ataque desestabilizando y forzando al adversario de tal manera que este genere "SUKI" (descuido). Existen las siguientes técnicas de "SHIKAKE-WAZA":

- a. "DEBANA-WAZA": golpear en el momento exacto en que el adversario intenta atacar, dando por ejemplo un golpe "MEN" (cabeza), "KOTE" (muñeca) o "DŌ" (tronco).
- b. "HIKI-WAZA": golpear en el momento exacto en el que el adversario intenta retroceder.
- c. "HARAI-WAZA": golpe de rechazo. Consiste en golpear el "SHINAI" del adversario, desordenándole la guardia o la postura, e inmediatamente atacarlo aprovechando el "SUKI" (descuido) que se le provoca al rechazar

su golpe, o el “KUZURE” (desequilibrio) de su postura.

15. Explique que es “MAAI”:

Con relación a “espacio”, “MAAI” es la distancia del golpe, medido considerándose la largura de la espada y el alcance de un paso. Si nos referimos a “tiempo”, “MAAI” es el tiempo del golpe medido considerándose la velocidad de la ejecución del mismo. “Psicológicamente”, “MAAI” es el espacio real de combate que existe entre dos adversarios y que se mantiene constante, aunque estos se aparten o se aproximen.

16. Explique que es “KYO” (distracción) y “JITSU” (material y concentración):

“KYO” es tener “SUKI” (descuido), o sea, no tener concentración ni fuerza espiritual, haciendo que el cuerpo y el alma se vuelvan vulnerables. “JITSU” es lo contrario, o sea, conseguir una concentración total de fuerzas físicas y espirituales, volviendo cuerpo y alma invulnerables.

17. Explique que es “JIRI-ITCHI” (fusión de práctica e teoría):

“JI” (práctica) se refiere a la técnica en sí y “RI” (teoría) se refiere al alma o al sentimiento. La práctica y la teoría son como ruedas de un coche, deben andar juntas para que el coche pueda correr, por lo tanto, deben ser estudiadas de forma conjunta.

18. Explique que es: “SHIKAKE- WAZA”, “ŌJI-WAZA” y “DEBANA- WAZA”

Básicamente estas tres expresiones se refieren a técnicas o estrategias de lucha “WAZA”:

- “SHIKAKE-WAZA” (técnica de “provocación”): es un golpe de ataque que se inicia antes del adversario en el momento en que este esté distraído o que haga algún movimiento en falso que lo deje con la guardia abierta o en una postura desequilibrada.
- “ŌJI- WAZA” (técnica de desvío o defensa): consiste en anular un intento de ataque del adversario, defendiéndose y contra atacando inmediatamente.
- “DEBANA- WAZA” (técnica de ataque inicial): consiste en provocar al adversario forzándolo a tomar la iniciativa en el golpe, para entonces sorprenderlo reaccionando inmediatamente con un contra golpe.

19. Describa los 4 (“SHI”) tabús (“KAI”) del Kendo:

Se refiere a las cuatro situaciones que deben ser evitadas: “KYO” (ser sorprendido), “KU” (tener miedo), “GI” (estar indeciso) y “WAKU” (quedarse

perplejo, confuso). No se debe ser sorprendido, ni tener miedo del tamaño físico o del golpe del adversario, ni tampoco estar indeciso cuanto a las acciones del adversario, ni mucho menos quedarse perplejo y confuso en lo que respecta a nuestros propios movimientos.

20. Explique el “CHŪ-DAN-NO-KAMAE” (postura de “CHŪ-DAN” espada en posición de altura media.)

También llamada “SEI-GAN-NO-KAMAE” (porque mantiene la espada apuntada hacia los ojos del adversario), es la postura básica de Kendo, siendo considerada infalible sin cualquier restricción. Es una postura corporal ideal, tanto para el ataque cuanto para la defensa. En esta postura, el “SHINAI” es empuñado naturalmente con las dos manos. La mano izquierda debe agarrar firmemente el “TSUKA” (mango) del “SHINAI” manteniéndose cerca del ombligo teniendo la muñeca levemente volcada para dentro. La mano derecha debe agarrar firmemente la otra extremidad del “TSUKA” de forma que el “SHINAI” se posicione siempre en línea recta, teniendo su punta apuntada hacia los ojos del adversario. La muñeca derecha también debe estar levemente volcada hacia adentro.

21. Explique el concepto de KENDO (objetivo de KENDO):

Kendo es el camino para la formación y mejora continua del carácter de la persona, por medio del entrenamiento y aplicación de los principios del “KEN” (espada.)

22. Explique el “KEN-TAI-ITCHI” (avance y espera unificados):

Avanzar, significa el ataque y la espera, significa la preparación de la defensa. La unión de estos dos elementos significa tener el espíritu de defensa durante el ataque y tener el espíritu de ataque durante la defensa. Tener el espíritu de ataque y defensa listo al mismo tiempo, nos permite estar preparados para cualquier situación a cualquier momento.

23. Cite cinco ejemplos de “KAMAE” (postura de guardia con la espada):

- CHŪDAN
- JŌDAN
- GEDAN
- HASSŌ
- WAKI-GAMAE

24. ¿Qué significa “ENZAN-NO-METSUKE” (fijar la mirada en la montaña distante)?

Fijando la mirada en la montaña distante es posible mirar al mismo tiempo lo que está lejos y prestar atención en los movimientos de los objetos cercanos. Esta expresión se refiere a la técnica de observación: al enfrentarse a un enemigo se debe encontrar un punto de observación para poder mirarlo como un todo y al mismo tiempo poder prestar atención en todos sus movimientos.

25. Explique los efectos del “KAKE-GOE / KIAI”:

“KAKE-GOE” (voz alta / grito) es el sonido emitido desde el interior del cuerpo del “KENSHI”, que hace que todo el “KIAI” (grito / espíritu) acumulado transborde con fuerza total. El “KIAI” aumenta la concentración personal, y puede intimidar al enemigo a punto de paralizarlo en el “DE-BANA”. Sirve aún para llamar la atención del adversario quebrando su concentración. Se puede decir que cuanto mayor el “KAKE-GOE”, mayor es la firmeza de la mano y del golpe. Aunque la palabra “KIAI” pueda ser traducida como “grito”, en una traducción literal más profunda el “KIAI” significa unir o concentrar el alma, o sea, el “KIAI” es una forma de concentración psicológica atingida a través del grito.

26. Explique los tres tipos de “SEN” (anticipación):

- “SENSEN-NO-SEN”: también llamado “KAKARI-NO-SEN”, consiste en la habilidad de anticipar la intención del adversario con rapidez, descubrir alguna oportunidad y golpear inmediatamente.
- “SEN”: es la habilidad de contragolpear al adversario en el momento en que este intenta atacar. Como la anticipación es ejecutada casi simultáneamente con el ataque del adversario, el “SEN” también es denominado “TAI-NO-SEN”, o sea, anticipación simultánea.
- “GO-NO-SEN”: es la habilidad de anular el golpe del adversario a través del “OSAE” (prensa), “HARAI” (remover), “SURI-AGUE” (erguir) y anticipar un contragolpe. También es llamado “TAI-NO-SEN” (esperar) y anticipar un golpe.

27. Explique el “FUDO-SHIN” (mente inmutable):

Se refiere al estado espiritual y mental calmado que se mantiene inmutable y constante bajo cualquier circunstancia, como si nada sucediese.

28. ¿Qué significa “ICHI-GAN” (1° ojo), “NI-SOKU” (2° pies), “SAN- TAN” (3° hígado / firmeza), “SHI-RYOKU” (4° fuerza)?

Se refiere a los cuatro principios básicos del Kendo:

- “ICHI-GAN” (1° ojos): observar el estado psicológico del adversario analizando todos sus movimientos, tanto del cuerpo como de la espada.
- “NI-SOKU” (2° pies): mantener los pies libres y ligeros, siempre atentos, listos para cualquier movimiento, deben servir como un resorte propulsor, tanto en el ataque como en la defensa.
- “SAN-TAN” (3° hígado / firmeza): el hígado es el órgano que simboliza el coraje, firmeza y determinación, o sea, se debe mantener el coraje pues él borra los temores en los momentos de ataque cuando se arriesga la propia vida.
- “SHI-RYOKU” (4° fuerza): buscar la fuerza interior de las manos que agarran la espada y la fuerza interna del cuerpo, sin recurrir a la fuerza bruta de los brazos.

29. ¿Qué significa “SHIN-KI-RYOKU-ITCHI”?

- “SHIN”: se refiere al espíritu, es la habilidad de sentir intuitivamente la condición y los movimientos del adversario y tomar una decisión.
- “KI”: se refiere a la energía, es la parte dinámica de las propias funciones mentales. Los movimientos dependen del comando de la mente.
- “RYOKU”: se refiere a la fuerza del cuerpo o del “WAZA”.

“SHIN-KI-RYOKU-ITCHI” es la respuesta al estímulo a alguna cosa percibida intuitivamente o decidida conscientemente por la mente e inmediatamente demostrarla en forma de “WAZA”. Las tres acciones (“SHIN”, “KI”, “RYOKU”) deben reaccionar instantáneamente.

30. ¿Qué significa “ITSUKU” (inmovilizar)?

“ITSUKU” se refiere a la paralización momentánea del estado de espíritu, cuerpo o manos ocasionando la pérdida del reflejo y lentitud de la reacción, volviendo al “KENSHI” vulnerable.

31. ¿Qué significa SHU-HA-RI?

Se refieren a las etapas de aprendizaje:

- “SHU”: en la etapa de las primeras enseñanzas, significa obediencia total y respeto a las enseñanzas recibidas, sin replicar.
- “HA”: en la segunda etapa de aprendizaje, tomando como base las enseñanzas recibidas en la etapa inicial, se pasa a estudiar y probar otros

estilos, buscando la perfección y sacando los puntos positivos.

- “RI”: después de la etapa “HA”, se pasa a buscar nuevos caminos soltándose y apartándose de los estilos anteriores en un intento de crear un estilo propio. Los antiguos fundadores de estilos son personas que atingieron esta etapa final.

32. ¿Qué significa “KAN-KEN-NO-METSUKE”?

“METSUKE” significa técnica de observación, “KAN” puede ser interpretado como “METSUKE” (técnica de observación) hacia el interior, o sea, para el “KOKORO” (corazón, espíritu, alma) de la persona. Durante el combate, se debe observar los ojos del adversario buscando “ver” su “KOKORO”, anticipando sus intenciones y poder reaccionar antes que él. “KEN” significa el “METSUKE” hacia el exterior de la persona. Durante el combate, se debe observar la posición del adversario como un todo (la punta de la espada, los puños, los pies) para no dejarse engañar por “falsos” movimientos que puedan mostrar “falsas” oportunidades de ataque. Es necesario mantener el espíritu calmado y alerta.

33. ¿Qué significa “AUN-NO-KOKYŪ”?

En japonés, “KOKYŪ” significa respiración; “A” exhalar; “UN” inhalar; “AUN-NO-KOKYŪ” significa respiración profunda. En Kendo, se usa el “AU-NO-KOKYŪ” para calmar el espíritu. Durante la lucha, se usa la expiración “A” para producir el “KIAI” y golpe eficiente; la inhalación “UN” para reconstituir el aliento y acumular energía en el “TAN” (vientre).

34. ¿Qué significan “DAI”, “KYŌ”, “SOKU” y “KEI”?

- “DAI”: significa grandeza, grande como el universo. En Kendo, significa golpear sin miedo, sin limitaciones, sin atenerse a los pormenores de sentimientos internos de duda y miedo. Significa practicar la técnica en su magnitud, de forma amplia y natural.
- “KYŌ”: significa fuerza. En Kendo, se refiere a la intensidad correcta de la fuerza del golpe concentrada en las muñecas, sin dejar duda cuanto a su validez.
- “SOKU”: significa rapidez. En Kendo, se refiere a la rapidez del golpe o a la técnica del golpe.
- “KEI”: significa levedad (“KEI-MYŌ”). En Kendo, significa golpear de forma precisa y ágil.

35. ¿Por qué en el Kendo, se aprecia el “REI” o “REI-GI” (etiqueta, saludo, cortesía)?

“REI” (saludo) muestra el respeto que viene de la sinceridad del espíritu. Existen varios tipos de “REI” (saludo a Dios, al profesor, a los que tienen mayor edad, a los colegas, a los novatos, etc.). Antes de comenzar un combate, el “REI” debe ser hecho por ambas partes con sinceridad y modestia, sin orgullo personal o temor. Caso contrario, el combate será reducido a una simple lucha irracional de salvajes. El respeto a las reglas de “REI” perfecciona el alma y la técnica de las espadas, transformando el respeto personal en un hábito. Olvidarse del “REI” significa descuidar el aprendizaje del alma, haciendo que cualquier vanidad técnica, lleve a la soberbia, al egoísmo, lo que significa la destrucción propia. Por todas esas razones, debemos respetar las enseñanzas y los valores del “REIGI”.

36. ¿Qué es “SHI-SHIN” (interrupción del pensamiento / sentido)?

Durante un combate, significa fijar la atención solo en un punto, interrumpiendo o perdiendo la concentración en el todo con relación al adversario. Por ejemplo, prestar atención solo en la “guardia” (“KAMAE”) del adversario, o en el movimiento de la espada (“SHINAI”). La interrupción de la concentración en el todo genera descuido y hace que surjan “SUKI’s” (descuidos y puntos débiles para el ataque) facilitando el ataque del enemigo. Además, la concentración errónea, focalizada solamente en un punto, hace que se pierdan oportunidades de ataque, ya que no conseguimos descubrir los “SUKI’s” del adversario.

37. ¿Qué es “HŌ-SHIN” (liberación del pensamiento)?

Significa liberar el pensamiento (que es diferente a tener pensamientos en vano) focalizando no solo un punto del adversario, sino, al contrario, colocando nuestra atención sobre el adversario como un todo, haciendo que sea posible visualizar cualquier movimiento del enemigo, teniendo el pensamiento libre y suelto, sin preocupaciones, concentrado solamente en el espíritu y fuerza del golpe que será ejecutado. Esta es la actitud opuesta al “SHI-SHIN”.

38. ¿Qué es “HEIJŌ-SHIN” (pensamiento en estado normal)?

Se refiere a la capacidad de mantener el espíritu inmutable en cualquier situación, sin entrar en pánico o perder la calma.

Observación: La traducción de las palabras “SHIN” o “KOKORO” es bien difícil pues dentro de la lengua japonesa, ambas asumen significados diferentes dependiendo del contexto en que se usan (contexto físico, literario,

religioso, filosófico, etc.). Igualmente, en el Kendo, “SHIN” o “KOKORO” pueden ser interpretadas de varias formas y en la mayoría de las ocasiones la traducción directa no es la más conveniente.

Por ejemplo: “KOKORO-WO-TOMERUNA!”

Traducción literal: “¡No pare su corazón!”

Traducción contextual: “¡No se distraiga!” o “¡Manténgase alerta!”

39. ¿Cuál es la importancia del “KENDO-KATA” (forma / modelo del Kendo)?

En el “KENDO-KATA” están reunidas las enseñanzas básicas de los elementos fundamentales del Kendo:

- “REI-HŌ”: Reglas de conducta
- “KAMAE”: Postura
- “MA-AI”: Noción del intervalo de tiempo y espacio
- “WAZA”: Arte de golpear
- “TAI-SABAKI”: Movimiento del cuerpo
- “SEN”: Combatividad
- “KI-GURAI”: Brío
- “HA-SUJI”: Posicionamiento de la espada

40. ¿Cuál es el papel del “MOTO-DACHI” durante el ejercicio del “KIRI-KAESHI”?

El “MOTO-DACHI” es la parte que recibe los golpes durante el “KIRI-KAESHI”, y es quien debe de tener en cuenta los siguientes puntos:

- Posicionar correctamente el “SHINAI” para recibir los golpes, o sea, colocarla lo más cerca posible de las laterales del “MEN”, alternando el lado derecho e izquierdo, permitiendo que la persona que ejecuta el “KIRI-KAESHI” pueda acertar los golpes correctamente a la altura de la parte lateral del “MEN”.
- Cuidar que el “MA-AI” (distancia entre los adversarios) sea mantenido constantemente, permitiendo que la persona que ejecuta el “KIRI-KAESHI” pueda hacerlo con los brazos completamente estirados.
- Entrenar y fortalecer las muñecas y puños a través de los movimientos de

rotación del “SHINAI” ejecutados durante la recepción de los golpes, aumentando la fuerza de las manos.

41. ¿Qué significa MI-GURUSHII-HIKI-AGE (retorno sin elegancia)?

Se refiere a la actitud de retirarse después del ataque abandonando la posición de alerta, o retomar el combate de forma displicente y relajada, interrumpiendo la actitud de combate, es decir, sin ejecutar ZAN-SHIN (retomar a la postura de combate).

42. ¿Qué es lo que caracteriza el “JŌGAI-HANSOKU” (penalidad por salir del área marcada para el combate)?

Se caracteriza “JŌGAI-HANSOKU” (penalidad por salir del área de combate) cuando el atleta retrocede o avanza pisando fuera de la línea del área de combate durante la lucha.

43. ¿Cómo indica el árbitro una falta cometida por el atleta durante la lucha?

El árbitro extenderá la bandera correspondiente al atleta que cometió la falta, en sentido diagonal y hacia abajo.

44. ¿Cómo debe ser indicado el “GŌGI” (reunión de los árbitros)?

El árbitro principal debe agarrar las dos banderas en la mano derecha y erguirlas hacia arriba, anunciando el “GŌGI”. Los árbitros deberán reunirse en el centro de la pista (área de combate) y los atletas deben apartarse hasta la línea de “REI” (saludo).

45. ¿Cuál es la penalidad para el atleta que se sale del área de combate de modo poco formal?

En el caso que un atleta haya salido del área de combate después de la ejecución de un golpe considerado válido, la lucha deberá ser parada y el acto deberá ser juzgado por los árbitros, que podrán validar o anular el golpe. Caso el atleta se haya salido del área de combate después de la ejecución de un golpe considerado inválido, será declarado inmediatamente “HANSOKU”.

46. ¿Cuándo sucede la declaración de penalidad máxima, que obliga a la retirada del atleta infractor, entregando dos puntos para el adversario?

Cuando el atleta se exprese (por acción o palabra) de forma ofensiva contra el adversario o cualquier uno de los árbitros.

47. ¿Cómo debe proceder el árbitro principal en las siguientes situaciones?

a) Cuando uno de los atletas deja caer el “SHINAI”:

- El árbitro principal debe detener el combate anunciando “YAME”, pedir que los atletas vuelvan a la línea inicial de lucha y declarar “HANSOKU” (falta) del atleta que dejó caer el “SHINAI”.

b) Cuando observe que uno de los competidores está empuñando el “SHINAI” de forma incorrecta, con el cordón “TSURU” hacia abajo, durante la lucha:

- El árbitro principal debe detener el combate anunciando “YAME” y llamar la atención del infractor por estar empuñando incorrectamente el “SHINAI”. En el caso que el mismo atleta infractor, después de ser advertido, continúe empuñando incorrectamente y consiga golpear al adversario, el árbitro no validará el golpe e indicará la irregularidad.

NOTAS. En el presente texto se usó el estilo de sistema de romanización Hepburn utilizado por el Diccionario Japonés-Ingles de Kendo (Japanese-English Kendo Dictionary). La palabra Kendo en este sistema de romanización se escribe Kendō, indicando que hay una prolongación en la letra “o”; o sea que la “o” de kendo es una o alargada, en otras palabras, Kendo en japonés se lee fonéticamente “Kendoo”. Sin embargo, la palabra Kendo se usa comúnmente en la lengua española, por lo tanto, no se romanizó aquí. El sistema de romanización de Hepburn se desarrolló en Japón por un Inglés considerando la lengua inglesa, por lo tanto este sistema no refleja adecuadamente la fonética de la lengua española. Por ejemplo, usando la fonética de la lengua española “Chūdan” se lee “Chuudan”; “Gedan” se lee “Guedan”; “Gōgi” se lee “Googui”, “Ha” se lee “Ja”, “Hansoku” se lee “Jansoku”; “Hassō” se lee “Jassoo”; “Hasuji” se lee “Jasuyi”; “Heijō-shin” se lee “Jeiyoochin”; “Hō-shin” se lee “Jooshin”; “hon” se lee “jon”; “Ji” se lee “Yi”; “Jōdan” se lee “Yoodan”; “Jōgai- hansoku” se lee “Yoogaijansoku”; “Kei-myō” se lee “Keimioo”; “Kyō” se lee “Kioo”; “Migurushii-hiki-age” se lee “Migurushii-jikiague”; “Nihon” se lee “Nijon”; “Ōji-waza” se lee “Ooyiwaza”; “Rei-hō” se lee “Reijoo”; “Yame” se lee algo como “iame”; “Yūkō-datotsu” se lee “iukoodatotsu”, etc.

II. IAIDO

II. 1 Contenido a ser evaluado por grado

2° Kyu:

- Realizar examen escrito nombrando partes de la katana y saya, para aprobar deberá nombrar correctamente al menos 7 de 10 partes.
- Ejecución de Reiho
- Ejecución de katas 1 al 5

1º Kyu hasta 3º Dan - Lineamientos oficiales de CLAK:

- 5 katas de Zen Nihon Kendo Renmei lai determinadas en el día de examen por examinador para cada graduación.

4º y 5º Dan - Lineamientos oficiales de CLAK:

- 1 kata de Koryu de libre escogencia del candidato y 4 Katas de Zen Nihon Kendo Renmei lai determinadas en el día de examen
- Tiempo de ejecución de katas: 6 minutos (desde Hajime hasta Rei final)

II.2 Aspectos a considerar durante el examen

- Apariencia (Chakuso): La forma de vestir y la apariencia reflejan el espíritu del laido.
- Cortesía y Modales (Rei-ho): Etiqueta, actitud y maneras correctas.
- Postura (Shisei): Postura correcta en todo momento.
- Espíritu, espada y cuerpo al mismo tiempo (Ki-Ken-Tai-Itchi).

II.3 Requisitos para tomar y aprobar el examen

- **Todos los exámenes son oficiales de Fedoken.**
- Para poder examinarse, el candidato debe ser miembro activo de FEDOKEN y estar al día en el pago de la membresía.
- Todo interesado en examinarse, debe notificarlo vía correo como mínimo dos semanas antes de la fecha anunciada del examen. Especificar en el correo el grado que va a examinar. Enviar su expresión de interés a info@fedoken.org con copia a dirtecnicaiaido@fedoken.org y vp tecnica@fedoken.org.
- El candidato deberá pagar el costo del examen previo a la fecha del mismo o a más tardar antes de iniciar el examen en la fecha acordada.
- El panel para 2° Kyu, debe constar de tres (3) jueces de rango 1° Dan o superior.
- Para aprobar el examen de 2° Kyu, el examinado debe obtener la aprobación de los tres (3) jueces.
- El panel para 1° Dan, debe constar de cinco (5) jueces de rango 4° Dan o superior.

- El panel para 2-3° Dan, debe constar de cinco (5) jueces de rango 5° Dan o superior.
- Para aprobar el examen a partir de 1° Dan, el examinado debe obtener la aprobación de al menos tres (3) de los cinco (5) jueces.

II.4 Edades mínimas para cada rango

- 2° Kyu: 11 años de edad cumplidos a la fecha del examen.
- 1° Kyu: 12 años de edad cumplidos a la fecha del examen.
- 1° Dan: 13 años de edad cumplidos a la fecha del examen.

II.5 Costos exámenes

- 2° Kyu: RD\$ 500.
- 1° Dan - 5° Dan: RD\$ 1,000.
- 1° Dan en adelante: RD\$ 1,000.
- Re-impresión de Diploma: RD\$ 500.

Los valores deben ser pagados previo al inicio del examen.

II.6 Examen teórico – IAIDO

Grado	Preguntas
2 ^{do} Kyu	Partes de la katana
1 ^{er} Kyu	-
1 ^{er} Dan	De 1 hasta 4
2° Dan	De 1 hasta 8
3° Dan	De 1 hasta 12
4° Dan	De 1 hasta 16
5° Dan	De 1 hasta 20

1. - Explique el significado de METSUKE.

Es el posicionamiento de los ojos. El acto de poner atención a todo el cuerpo del oponente mientras se mira a sus ojos. En Iaido es importante mantener el METSUKE en el oponente todo el tiempo.

2.- ¿Qué es ZANSHIN?

Es la postura corporal y el estado mental en el cual incluso antes de ejecutar un ataque uno está listo y alerta para responder instantáneamente a cualquier contraataque por parte del oponente. Zanshin es el estado en el cual después de un ataque con todo y sin ninguna duda, uno enfrenta al oponente con todo el espíritu y con la habilidad de responder en forma natural.

3.- Liste los nombres de los 12 KATAS de ZEN NIHON KENDO RENMEI IAI.

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. MAE | 7. SANPOGIRI |
| 2. USHIRO | 8. GANMENATE |
| 3. UKENAGASHI | 9. SOETEZUKI |
| 4. TSUKA ATE | 10. SHIHOGIRI |
| 5. KESAGIRI | 11. SOUGIRI |
| 6. MOROTEZUKI | 12. NUKIUCHI |

4.- Defina qué es MONOUCHI y describa su función.

Es la parte de la espada que lleva la mayor fuerza en el contacto al momento del ataque. Esta parte empieza en el *KISSAKI* y se extiende aproximadamente entre 15 y 20 centímetros hacia la parte de atrás. La función de MONOUCHI es cortar debido a que es la parte con filo más cortante.

5.- ¿Qué es JO-HA-KYU?

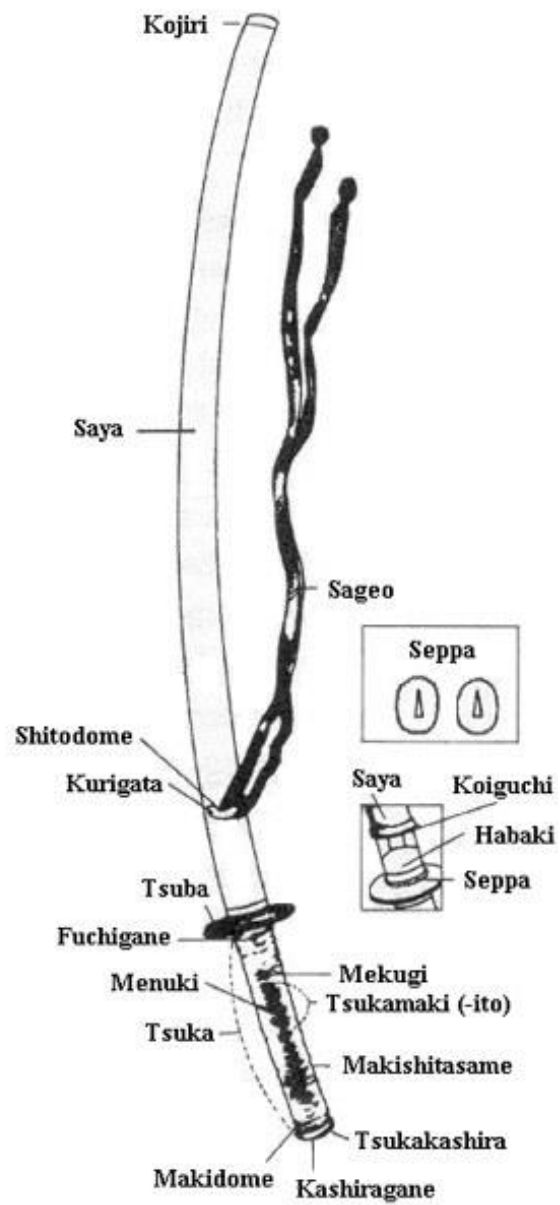
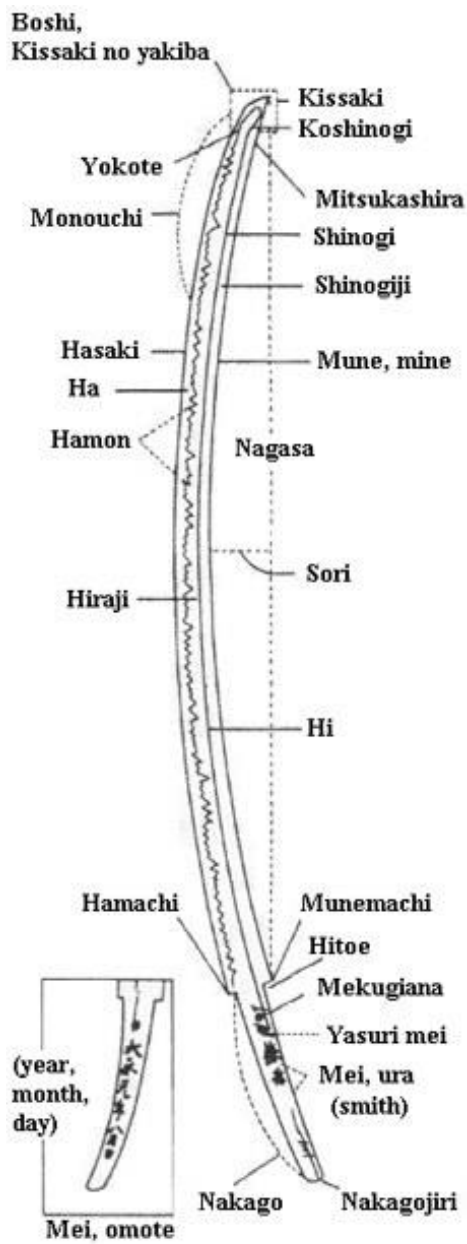
Es la aceleración continua que se aplica en la ejecución de la mayoría de las técnicas de desvainar de la espada. Cada movimiento en los *kata* comienza lentamente, y gradualmente empieza a subir de velocidad hasta que se obtiene la velocidad máxima. Este incremento de velocidad produce una técnica clara y bien ejecutada. La primera técnica en el primer kata (NUKITSUKE en MAE) es un buen ejemplo del uso de JO-HA-KYU.

6.- ¿Cuál es el objetivo de CHIBURI?

El propósito del *CHIBURI* es el de limpiar la hoja de cualquier cosa que haya quedado en ella después de un corte. También tiene un significado espiritual en el que uno limpia su alma.

7.- Dibuje una espada e indique con el número correspondiente las partes citadas a continuación:

- 1) HABAKI
- 2) KISAKI
- 3) TSUBA
- 4) TSUKA
- 5) MUNE (MINE)
- 6) MONOUCHI
- 7) TSUKAGASHIRA
- 8) SHINOGI
- 9) YAKIBA (HAMON)
- 10) SORI.



8.- Explique qué es KI- KEN- TAI- ITCHI y dé ejemplos de su aplicación en las Katas de IAIDO.

Es un término que expresa un elemento importante en el movimiento para defender o atacar. Se utiliza principalmente cuando se enseñan movimientos de ataque: KI es el espíritu, KEN se refiere a la forma de utilizar la espada, y TAI se refiere al movimiento y postura del cuerpo. Cuando estos tres elementos son armónicos y funcionan juntos en el momento adecuado, se crean las condiciones para lograr un ataque válido. También llamado SHIN-KI-RYOKU ITCHI.

Ejemplos: En el primer KATA al hacer NUKI TSUKE; en el sexto KATA al hacer el TSUKI.

9.- ¿Qué es lo que usted espera obtener de la práctica de IAIDO?

Cada uno tiene su propia respuesta...

10.- ¿Qué es SUKI y cómo puede ser evitado en la práctica de IAIDO?

Es una debilidad a nivel mental producida por sorpresa, duda o falta de confianza. También es una debilidad en la acción que uno realice o en la postura, que se puede producir por la pérdida de control del centro. Cuando uno sufre de SUKI le provee al rival la oportunidad para que éste pueda atacar.

Para evitar el SUKI se requiere un estado mental en el cual el cuerpo esté alerta y listo para reaccionar ante el ataque del enemigo; ello implica la necesidad de concentración mental, coraje y autoconfianza.

11.- ¿Qué es KIRIOROSHI? Describa su uso en el IAIDO.

Significa básicamente cortar hacia abajo. Usualmente es un corte vertical desde sobre la cabeza y realizado con ambas manos mayormente, aunque no todos los katas de la Federación Japonesa de kendo utilizan dicho tipo de corte. KIRIOROSHI es contrastado con el NUKITSUKE, el corte hecho en un movimiento continuo, que se ejecuta al desenvainar la espada. El KIRIOROSHI requiere que la espada ya haya sido desenvainada.

12.- Describa las cinco posiciones de KAMAE.

GEDAN NO KAMAE: La postura en la cual la punta de la espada es bajada desde CHUDAN no KAMAE, hasta el nivel de las rodillas del oponente. Esta postura es considerada una postura defensiva.

CHUDAN NO KAMAE: La postura en que el pie derecho va adelante, la espada es tomada con ambas manos, la TSUKA está frente al ombligo, y la espada está apuntando de forma que su extensión apunte hacia entre los ojos del oponente. Esta postura es útil tanto para defensa como para ataque. A veces se le llama también SEIGAN no KAMAE.

WAKIGAMAE: Postura en la que el pie derecho está atrás, el cuerpo está en HIDARI HANMI (la parte izquierda está adelante y la mitad superior del cuerpo rotada al costado) y la espada se sostiene bajo la axila derecha, con la punta de la espada apuntando hacia atrás y el filo de la misma mirando diagonalmente hacia abajo y a la derecha. El nivel de la punta es un poco más bajo que en GEDAN NO KAMAE.

JODAN NO KAMAE: En esta postura la espada es sostenida sobre la cabeza. Es la más ofensiva de las posturas. La postura en la cual la espada es tomada con ambas manos sobre la cabeza y con el pie izquierdo adelante se llama MOROTE HIDARI JODAN NO KAMAE. Si el pie derecho es el que está adelante se llama MOROTE MIGI JODAN NO KAMAE. Hay versiones en que la espada se toma solo con una mano en cualquiera de las ya mencionadas posturas.

13.- Explique qué especial atención deba tener al enseñar IAIDO a los principiantes.

14.- Explique qué es HASUJI y su importancia en el IAIDO.

15.- Describa la importancia de REI HO en la práctica de IAIDO

16.- Explique cómo debe ser la actitud para ser SHIMPAN de IAIDO.

17.- Explique que es SAYA NO NAKA o SAYA NO UCHI

18.- Explique cuáles son los propósitos de IAIDO.

19.- Qué hay que hacer para difundir el IAIDO.

20.- Explique cuál es la relación de entrenamiento continuo de IAIDO y el sentimiento de vivir (SHOGAI KYOIKU)