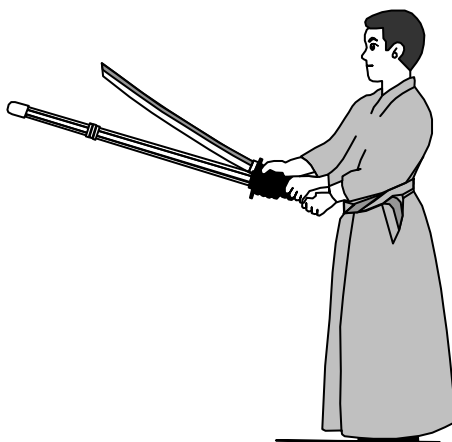




Latvijas Kendo federācija

Kendo aprīkojuma rokasgrāmata



(Lūdzu, nelegāli nekopēt šo grāmatu)

Ievads

Lai Kendo būtu drošs 4

1. Shinai 竹刀

- 1-1. **Shinai** uzbūve (svars un garums) 5
 Jums pienācīgi jā rūpējas par savu **shinai** 6
 Par **shinai** 6
 1-2. **Shinai** izjaukšana 8
 1-3. **Shinai** apkope 9
 1-4. **Shinai** salikšana no rezerves daļām 10
 1-5. **Saki-gawa** uzstādīšana 11
 1-6. **Shinai** roktura sasaistīšana 12
 1-7. **Nakayui** sasiešana 15
 1-8. **Tsuba** un **tsubadome** 16
 1-9. Kā pārnēsāt **shinai** 16
Bokutou un **mogitou** salīdzinājums ar **katana** 17

2. Kendogi (jaka) 剣道衣

- 2-1. **Kendogi** uzbūve 19
 Kāpēc **kendogi** un **hakama** tiek ražota no indigo krāsota
 kokvilnas auduma 19
 2-2. Kā valkāt **kendogi** 20
 2-3. Kā mazgāt **kendogi** 20
 2-4. Kā salocīt **kendogi** 21

3. Hakama (bikses) 袴

- 3-1. **Hakama** uzbūve 22
 Papildus ieteikumi 22
 3-2. Kā valkāt **hakama** 23
 3-3. Kā salocīt **hakama** 24
 3-4. Kā mazgāt **hakama** 25

4. Tare (gurnu aizsargs) 垂

- 4-1. **Tare** uzbūve 26
Zekken (maisīņš ar uzvārdu) 26
 4-2. Kā valkāt **tare** 27
 4-3. Kā uzglabāt **tare** 27

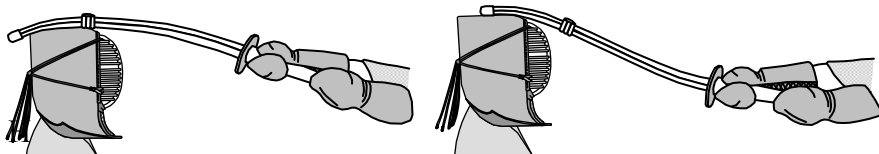
5.	Do (krūšu aizsargs) 胴	
5-1.	Do uzbūve	28
	Shokkou	29
5-2.	Kā valkāt do	30
5-3.	Kā sasiet do auklas, variants A~D	30
5-4.	Kā uzglabāt do	33
6.	Men (aizsargmaska) 面	
6-1.	Men uzbūve	34
	Kā pievienot chikawa pie men	35
	Kā izgatavot men	35
6-2.	Kā uzsiet tenugui (lakats), variants A~C	36
6-3.	Kā valkāt men , variants A, B	39
6-4.	Kā uzglabāt men	41
	Men auklu garuma pielāgošana	41
7.	Kote (aizsargcimdi) 小手・甲手	
7-1.	Kote uzbūve	42
7-2.	Kā pareizi uzvilkt kote	43
7-3.	Kā pareizi novilkt kote	43
7-4.	Kā uzglabāt kote	43
7-5.	Kote auklu sasiešana	44
8.	Aprīkojuma soma 防具袋	
8-1.	Somas uzbūve	47
8-2.	Aprīkojuma novietošanas kārtība somā	47
8-3.	Aprīkojuma izņemšanas kārtība no somas un novietojums	47
	Iekārta aprīkojuma uzglabāšana	48
9.	Vārdu paskaidrojums	49
	Nobeigums	51

Ievads

Lai Kendo būtu drošs

Viņi uzrakstīja (Mēs pārtulkojam ☺) viegli saprotamu, ilustrētu Kendo aprīkojuma rokasgrāmatu, lai Jūs varētu pareizi uzturēt savu aprīkojumu.

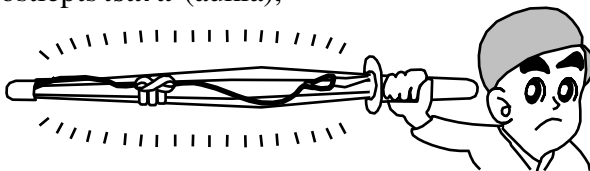
Kad Jūs trāpat ar *shinai*, tas izskatās šādi:



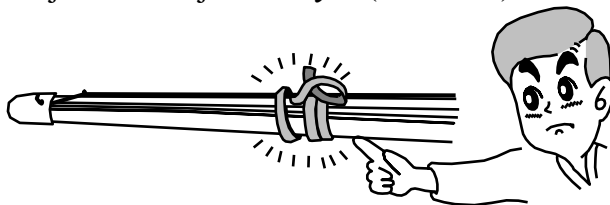
Bet, ja Jūsu *shinai* ir salūzis,



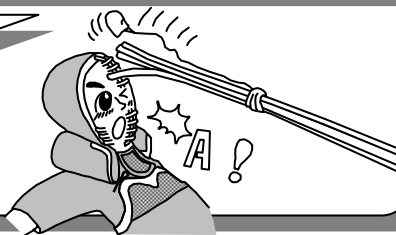
ja nav nostiepts *tsuru* (aukļa),



ja ir nobīdījies vai atsējies *nakayui* (ādas saite).



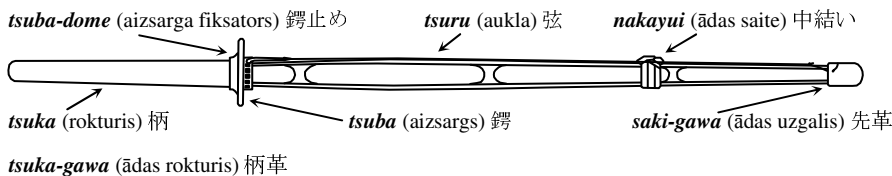
Šajā gadījumā var nokrist *saki-gawa* (ādas uzgalis) un bambusa līste trāpīt pretiniekam acī. Cilvēkiem ir jābūt pasargātiem no šādas iespējas.



Lūdzu, izlasiet šo rokasgrāmatu un uzturiet savu aprīkojumu labā kārtībā.

1. Shinai 竹刀

1-1. Shinai uzbūve



Shinai izgatavošanai tiek ņemts 4 **shaku** (121cm) garšs bambusa stumbrs, kurš tiek nogriezts 10cm no saknēm un tiek gareniski sašķelts 6-8 līstēs, kuras tiks piemeklētas atbilstoša izmēra un svara **shinai** izgatavošanai. Formai atbilstošas, izvēlētās četras līstes tiek apstrādātas, tad tās tiek uzsildītas, saliektas un noslīpētas. Reti gadās, kad visas četras līstes tiek izvēlētas no viena bambusa stumbra. Kad izvēlaties savu **shinai** jums jāņem vērā ne tikai **shinai** garums un svars, bet arī balansējums, tips (normāls, resns, ovāls u.t.t.) un citas detaļas. Jāpievērš uzmanība no kādas ādas ir izgatavotas **tsuka-gawa**, **saki-gawa** un **nakayui**. Ir divi ādas veidi, viens – **gintuki**, kurš ir stiprāks par otru – **toko**. **Gintuki** ādai ir raupja virsma.

Mēs ieteiktu izvēlēties **gintuki**.

Shinai svars un garums

(skat.: JKF "Kendo tournaments and judging rules" 1999. gada 1.aprīļa redakcija
Pilnībā samontēta **shinai** svars un garums bez **tsuba** un **tsuba-dome**

* minimālais **saki-gawa** diametrs mm.

		Sākumskola		Vidus- skola	Augst- skola	Pieaugušie			
		Lietojot vienu shinai (it-tou)						Lietojot divus shinai (ni-tou)	
								garais	īsais
Garums cm	Dzim.	<=99	<=105	<=111	<=114	<=117	<=120	<=114	<=62
Svars g	v				>=440	>=480	>=510	>=440	280~300
	s	>=260	>=280	>=370	>=400	>=420	>=440	>=400	250~280
Saki- gawa *	v				25	26	26	25	24
	s				24	25	25	24	24
Numurs		34	35	36	37	38	39	37	

Piezīme: JKF nepastāv **shinai** svara ierobežojumi sākumskolas skolēniem.

Jums pienācīgi jā rūpējas par savu *shinai* !

Pēc katras nodarbības ir jāveic rūpīga *shinai* apskate un apkope.

Lai Kendo nodarbības būtu drošas ir svarīgi uzturēt Jūsu aprīkojumu un *shinai* labā kārtībā un veikt regulāras apkopes. Ja kendoka (vai jauniešu kendokas vecāki) neizprot aprīkojuma uzbūvi un, kā par to rūpēties, tas var radīt risku. Jums jābūt uzmanīgiem, lai pretinieks netiktu ievainots. *Shinai* bambusa šķeldas var iedurties pretinieka rokās, kā arī brīvi iziet caur *men* režģi un iekļūt partnera acīs. Cilvēki ir zaudējuši redzi un pat dzīvību, bambusa šķeldām ieduroties acīs. Ja *shinai* aprūpe Jums liekas apgrūtināša, pastāv iespēja, iegādāties karbona *shinai*. Tātad, pirmkārt ko vajadzētu izdarīt ir iegādāties labu *shinai* un pienācīgi rūpēties par to. Iegādājoties *shinai*, pārbaudiet tā diametru un noteikti vajadzētu pārbaudīt vai tam nav šķeldas un plaisas.

Par *shinai*

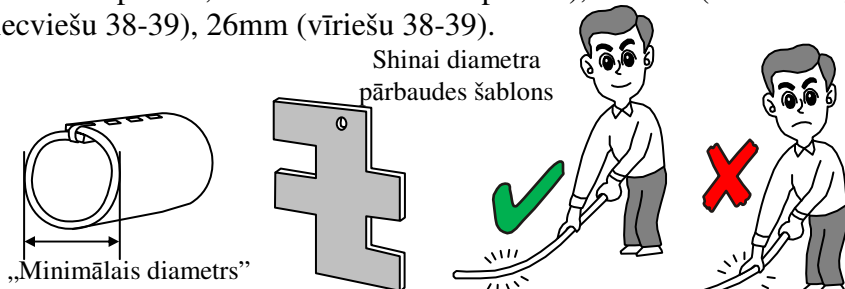
Ir divi bambusa veidi, no kuriem tiek izgatavots *shinai*.

Lielākā daļa pārdošanā pieejamo *shinai* tiek izgatavoti no *keichiku*, bambusa sugas, kas aug siltajās joslās. Bambusa diametrs ir 7-8 cm un tas tiek novākts visu gadu. Tā šķiedras ir blīvas un cietas, tai pašā laikā šī cietība padara to par vieglāk plīstošu kā *madake*. Turklāt, to uzkaršējot un straujas žāvēšanas procesā tas zaudē savu dabisko mitrumu un eļļas, kas to padara vēl trauslāku. Bet tas ir lētāks, kā *madake* bambus, kurš tiek audzēts teritorijās ar lielām sezonas temperatūras svārstībām. *Madake* ir blīvāks un elastīgāks kā *kichiku*. Četrgadīgs *madake* bambus ar 8-12cm diametru tiek novākt no oktobra līdz februārim. Šim bambusam veidojas šķeltnas, bet tas nav viegli lūstošas. *Mosochiku* (visbiežāk izplatītā bambusa šķirne) izskatās spēcīgs, bet ir neelastīgs, tāpēc to neizmanto *shinai* izgatavošanai. Reiz pienāks brīdis, kad ziemā Jūsu *shinai* iešķelsies. Tad ir nepieciešams noslīpēt *shinai* bojāto vietu un iesmērēt ar vazelīnu. **Jums jāatceras: „Vecs bambus ir trausls, Jūs nedrīkstat to lietot!”.**

Shinai diametra ierobežojumi

JKF vadlīnijas negadījumu novēršanai strādājot ar bambusa zobenu 1998. gada 10. Novembris ① *Nakayui* stāvoklis - 1/4 no pilna bambusa zobena garuma mērot no *kensen*; ② *Saki-gawa* garums – ne mazāks par 50mm; ③ „Minimālais diametrs” *saki-gawa* (diametrs, kurš tiek mērīts no šuves brīvā vitā) saskaņā ar 1999. gada 1. aprīļa noteikumiem.

Shinai šablona paraugu izstrādāja All Japan Budogu Fedaration. Tas tika, izgatavots no plastmasas, lai varētu veikt *shinai* biezuma mērījumus. Mums ir trīs *shinai* mērījumu standarti: 24mm (vīriešu mazākam par 36, sievietēm mazākam par 37), 25mm (vīriešu 37, sievietēm 38-39), 26mm (vīriešu 38-39).



Kāds ir kvalitatīvs *shinai*?

Svarīgākais nosacījums, lai *shinai* būtu stiprs un elastīgs. Ja Jūs novietojat *kensen* uz grīdas un cenšaties ieliegt *shinai*, tad tam vajadzētu ieliegties 1/3 no *kensen* pie *nakayui*, vietā ar kuru Jūs trāpat savam pretiniekam. Pēc slodezes noņemšanas *shinai* nekavējoties ir jāieņem sākuma forma. Punkts, kurā ieliecas *shinai*, ir vieta, kur tiek dzēsta sitiena enerģija. Nekvalitatīvs *shinai* ieliecas pie *tsuba*. Kad izdarat sitienu ar nekvalitatīvu *shinai*, tas atleks atpakaļ, atbrīvojot lielāku sitiena enerģiju, kā spēj slāpēt aizsargi. Tas arī var sabojāt *men* režģi un traumēt Jūsu pretinieku, kā arī traumēt viņa plaukstas locītavas un elkoņus.

Nekvalitatīvu *shinai* pazīmes: ① tie ieliecas pie *tsuba*; ② tie parasti ir ļoti noēvelēti, kas padara rokturi ļoti tievu; ③ to diametrs visā garumā ir ļoti atšķirīgs, tievs rokturis, resns vidus un ļoti tieva spice; ④ lielākoties tie tiek izgatavoti no bambusa ar zemu šķiedru blīvumu.

Shinai lietošanas un apkopes process dod Jums iespēju pilnībā novērtēt bambusu un uzkrāt „samuraja garu”.

1-2. **Shinai** izjaušana.

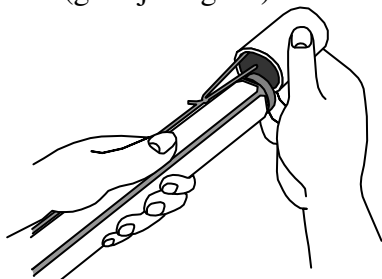
- ① Atbrīvojiet un atsieniet **nakayui** (ādas saiti).



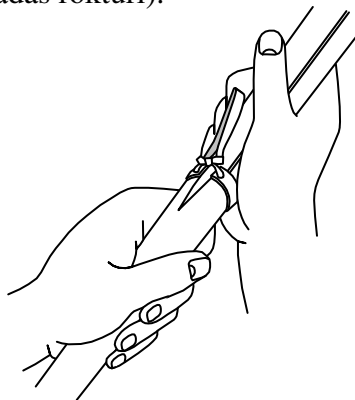
- ② Atsieniet **tsuru** (aukļa)



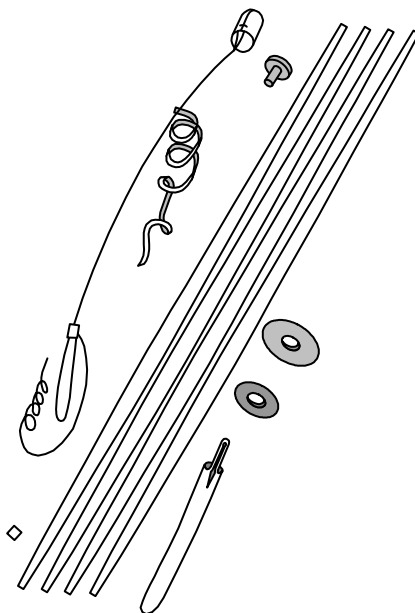
- ③ Ar vienu roku noņemiet **saki-gawa** (ādas uzgali), ar otru roku saspiediet **shinai** spici, lai neizkristu **saki-gomu** (gumija uzgalis).



- ④ Noņemiet **tsuka-gawa** (ādas rokturi).

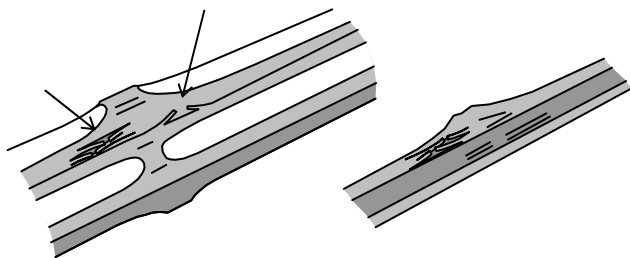


- ⑤ Jūsu **shinai** jāizskatās šādi: (Parasti pilnībā jāizjauc **shinai**, lai noslīpētu vai nomainītu kādu no bambusa līstēm):

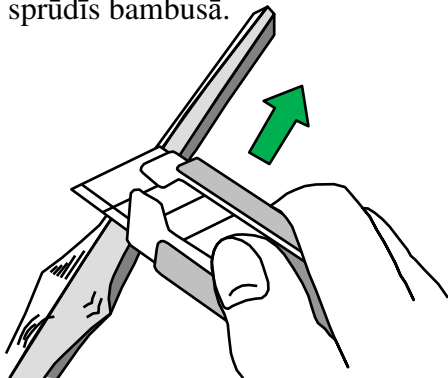


1-3. Shinai apkope (šķeldu un plaisu novēršana)

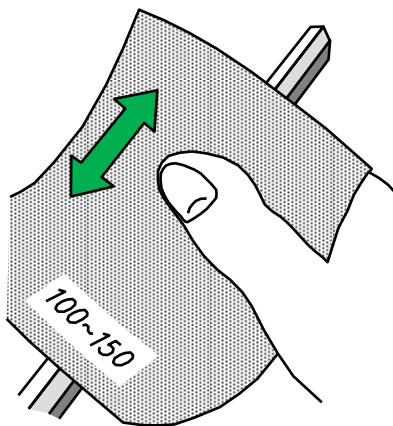
① Ja Jūsu *shinai* ir šķeldas vai nelielas plaisas, izjauciet to, kā aprakstīts iepriekšējā sadaļā (iespējams, nāksies to izjaukt pilnībā).



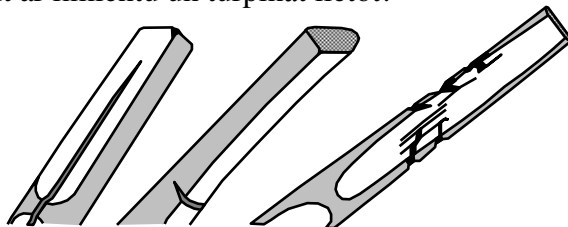
② Izmantojot nazi, vīli vai stikla gabalu (ir arī speciāli paredzēts instruments), virzienā no roktura, nokasiet bojātās šķiedras. Ja neievērosiet kustības virzienu - asmenis sprūdis bambusā.



③ Izmantojiet smilšpapīru lai noslīpētu virsmu. Tad iesmērējaiet šo vietu ar vasku, vazelīnu vai eļļu.

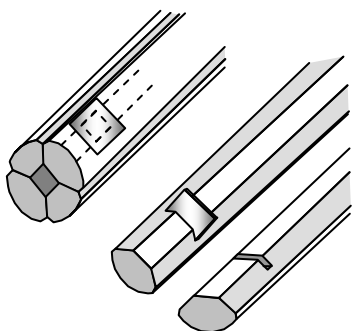


Piezīme: Ja līste ir iedzīrusi vai sašķēlusies, tad tā ir jānomaina. **Bīstami** to nofīt ar līmlentu un turpināt lietot!

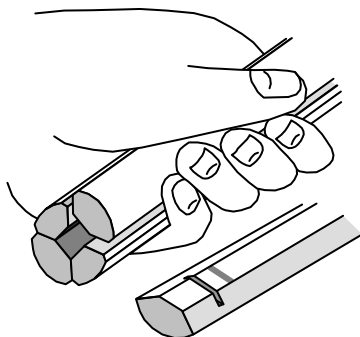


1-4. Shinai salikšana no rezerves daļām Izvēloties līstes no dažādiem bojātiem *shinai*.

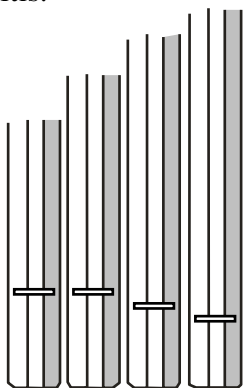
① *Shinai* rokturī ir iemontēta *chigiri* (neliela metāla plāksnīte), kura palīdz līstēm nenobīdīties. Tā tiek ievietota katrā līstē iegrieztajās rievās.



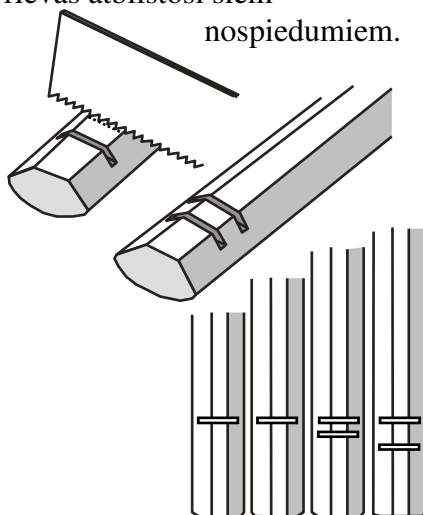
③ Tādēļ ir nepieciešamas izveidot jaunas rievas. Lai to izdarītu, ievietojiet *chigiri* starp līstēm, kurām tā der, pārējās novietojiet virs tām, spēcīgi saspiediet. *Chigiri* atstās uz tām nospiedumus.



② Kad Jūs lietojat līstes no dažādiem *shinai*, pastāv iespēja, ka rievas tajās nesakrītīs.

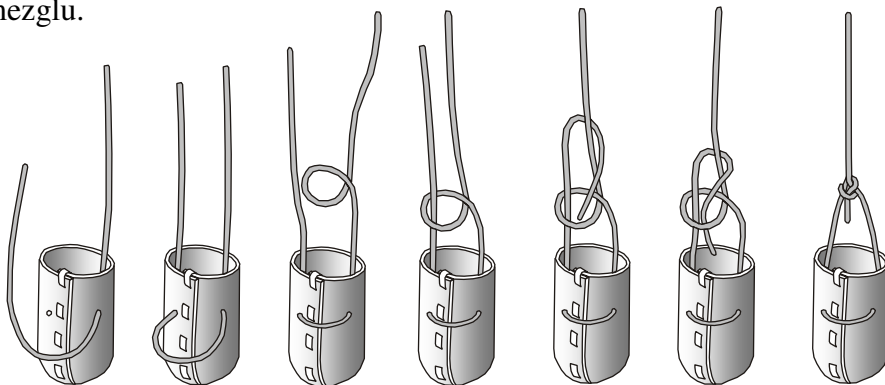


④ Izmantojot zāģi izveidojiet rievas atbilstoši šiem nospiedumiem.

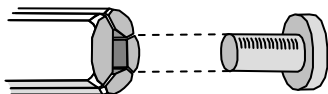


1-5. Saki-gawa uzstādīšana (shinai ādas uzgalis) 先革

① Lai piestiprinātu *tsuru* pie *saki-gawa* izmantojiet pašsavelkošo mezglu.



② Ievietojiet *saki-gomu* caurumā *shinai* galā. Pārdošanā ir pieejami dažādu izmēru *saki-gomu*. Jums jāizmanto tikai tāds, kurš ideāli der līstu izveidotam caurumam. Karbona *shinai* tiek izmantoti *saki-gomu* no speciālas gumijas, aizstāt tos ar citiem nav atļauts.

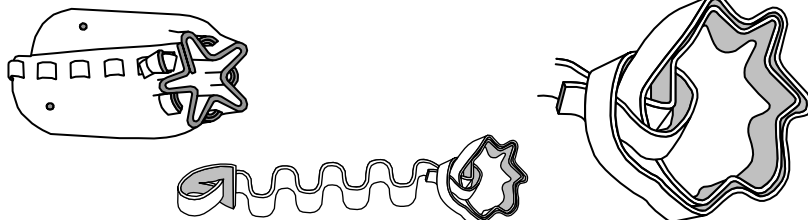


③ Uzbūdi *saki-gawa* uz *shinai* gala.



Saki-gawa uzbūve

Ja *saki-gawa* ir izdilis vai saplīsis to, nepieciešams nomainīt, šī detaļa netiek remontēta.



1-6. Tsuru: shinai roktura sasiešana 弦

Tsuru ir aukla, kas izgatavots no sintētiskām šķiedrām vai zīda. *Tsuru* pirms sasiešanas ir jāizvelk caur caurumu *nakayui*.

① Uzvelciet *tsuka-gawa* (ādas rokturi) uz roktura. (Ja *shinai* ir jauns, tas ir sastiprināts ar savilcēm. Noņemiet tās.).



Ieteikums:

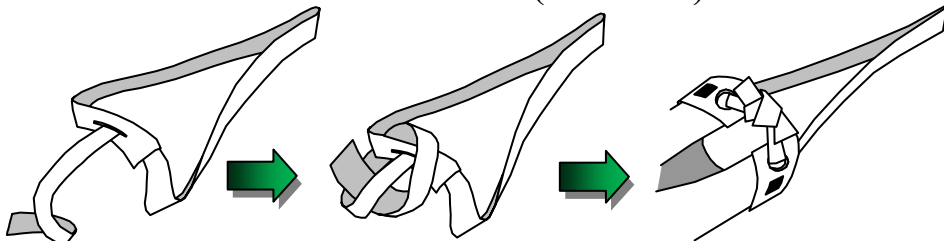
gumijas loksne
(vai gumijas
cimdi) būtiski
atvieglos darbu.

② Izvelciet *tsuru* caur *nakayui* un *komono*.



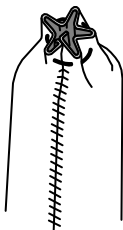
Ieteikums: lai *nakayui* nenovirzītos uzšieniet uz *tsuru* mezglu.

Kā sasiet *kawa-himo* (ādas saiti)

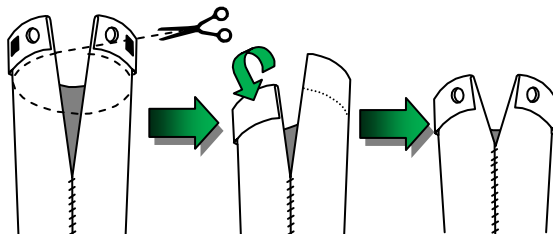


Tsuka-gawa uzbūve un tā saīsināšana

Salociet *tsuka-gawa*, kā parādīts zīmējumā, pēc tam sašujiet. Izgrieziet *tsuka-gawa* uz pareizo pusi.



Nogrieziet roktura neaizšūto galu. Atlociet malu uz ārpusi.



③ Pastāv trīs varianti, kā apsiēt *tsuru* ap *komono*.

Variants «A»

① Izvelciet *tsuru* caur *komono* caurumu.



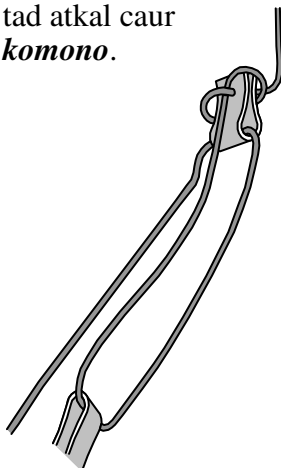
② Aptiniet *tsuru* ap *komono*.



③ Izvelciet *tsuru*, kā parādīts zīmējumā:

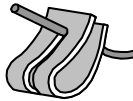


④ Izvelciet *tsuru* caur *kawa-himo* (roktura ādas saite), tad atkal caur *komono*.

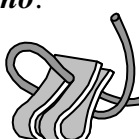


Variants «B»

① Izvelciet *tsuru* caur *komono* iegriezumu.



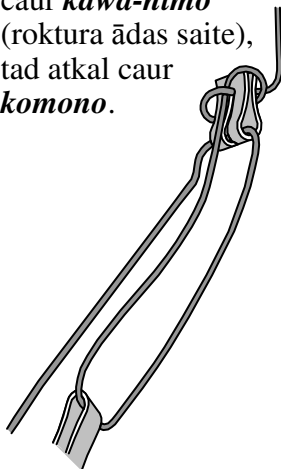
② Aptiniet *tsuru* ap *komono*.



③ Izvelciet *tsuru*, kā parādīts zīmējumā:

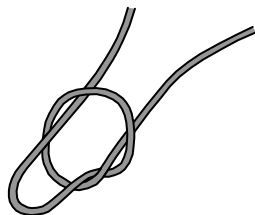


④ Izvelciet *tsuru* caur *kawa-himo* (roktura ādas saite), tad atkal caur *komono*.

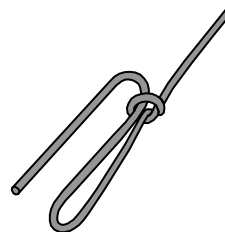


Variants «C»

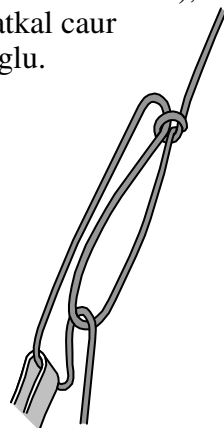
① Izveidojiet apli un caur viņu izvelkam *tsuru* galu:



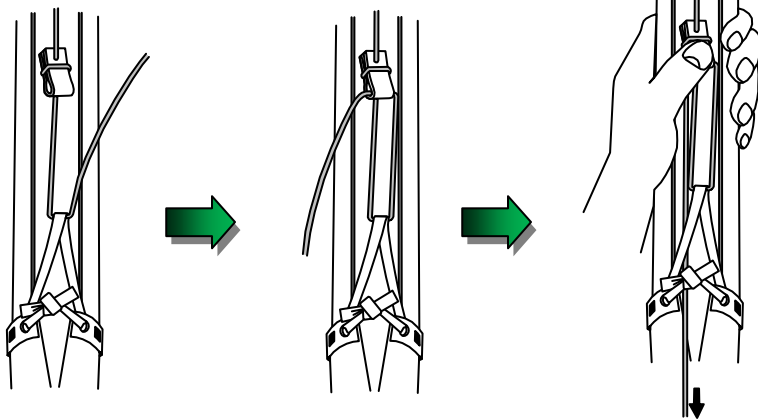
② Savelciet mezglu.



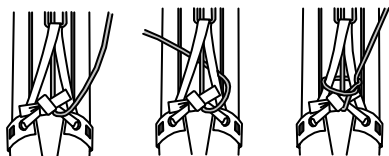
③ Izvelciet *tsuru* caur *kawa-himo* (roktura ādas saite), tad atkal caur mezglu.



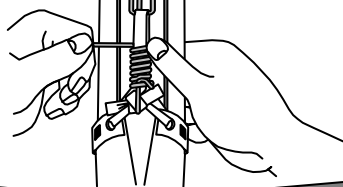
④ Izvelciet *tsuru* (auklu) caur *kawa-himo* (roktura ādas saiti), tad caur *komono*. Pēc tam izvelciet *tsuru* zem *kawa-himo* mezgla un nostiepiet. Turot *tsuru* nostieptu ar kreisās rokas īkšķi, piespiediet *komono*.



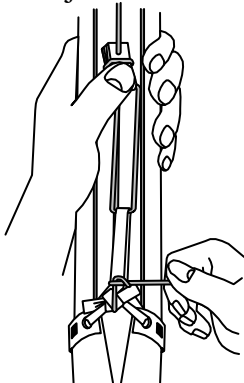
⑤ Aptiniet *tsuru* ap *kawa-himo*.



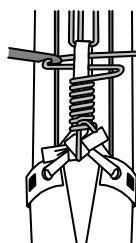
⑦ Apmēram, septiņas reizes, aptiniet *tsuru* ap *kawa-himo*.



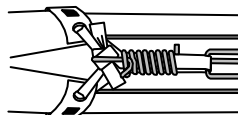
⑥ Izvedojiet mezglu, kā parādīts zīmējumā:



⑧ Izmantojiet īlenu (tamboradatu), lai izvilktu *tsuru* cur *kawa-himo*.

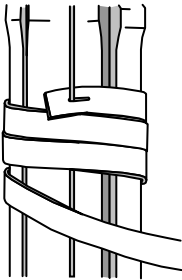


⑨ Gala rezultātam jāizskatās šādi:

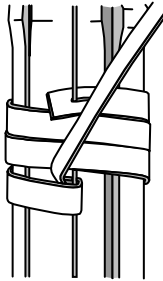


1-7. Nakayui sasišana (ādas saite) 中結び

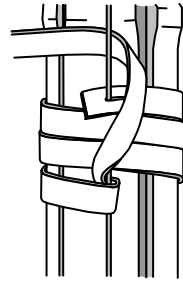
① Aptiniet *nakayui*, ar gludo pusi uz iekšu, trīs reizes ap *shinai*.



② Aptiniet to ap *tsuru*.



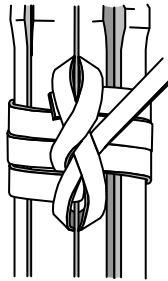
③ Visrpusē izvelciet *nakayui* zem *tsuru*.



④ Savelciet mezglu izvelkot *nakayui* galu uz leju.



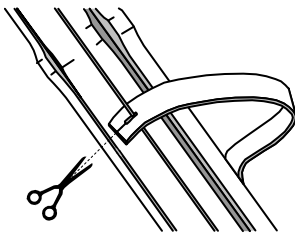
⑤ Savelciet mezglu uz augšu.



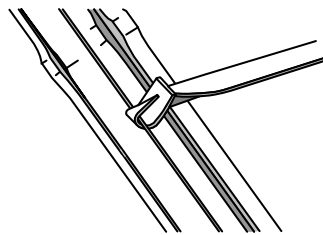
⑥ Atkārtojiet to vēlreiz uz leju un nogrieziet lieko ādas saiti.



Kā nomainīt *nakayui* neizjaucot *shinai*



Pārgrieziet *nakayui* norādītajā vietā un noņemiet to



Uzlieciet jaunu, kā parādīts zīmējumā Sasieniet *nakayui*.

1-8. Tsuba 鐔(つば) un Tsuba-dome 鐔止め(つばどめ)

Tsuba – apaļa, ādas vai plastikāta detaļa apmēram 9cm diametrā. **Tsuba** ne tikai veic aizsardzības funkcijas, bet arī satur kopā bambusa daļas. Ādas **tsuba** caurums ar laiku paliek lielās (iznēsājas).

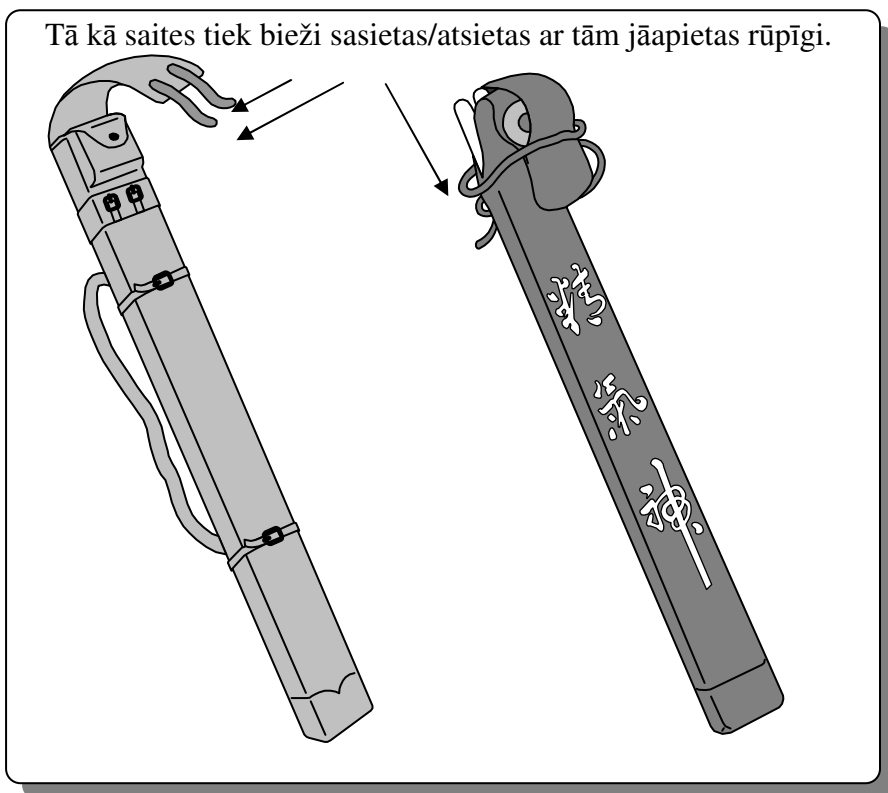
Tsuba ir nedārgs izstrādājums. JKF neparedz **tsuba** krāsas ierobežojumus, Jums ir iespēja izmantot jebkuru krāsu kombināciju.

Tsuba ir jāizvēlas atbilstoši Jūsu **shinai** roktura izmēram. Ja **tsuba** būs par lielu – bambusa līstes kustēsies, ja par mazu - salūzīs **tsuka** (rokturis).

Pārdošanā ir pieejami ap trīs veidu **tsuba-dome** (**tsuba** fiksatori) Tie ir izgatavoti no lateksa un ādas.

1-9. Kā pārnēsāt shinai

Pārsvarā somas tiek ražotas 1-3 **shinai** pārnēsāšanai. Dažām ir plecu sikсна. Somas tiek izgatavotas no dažādiem materiāliem: kokvilnas, ādas u.t.t. un tām ir plaša krāsu izvēle. Nav nekādu ierobežojumu Jūsu fantāzijas lidojumam.

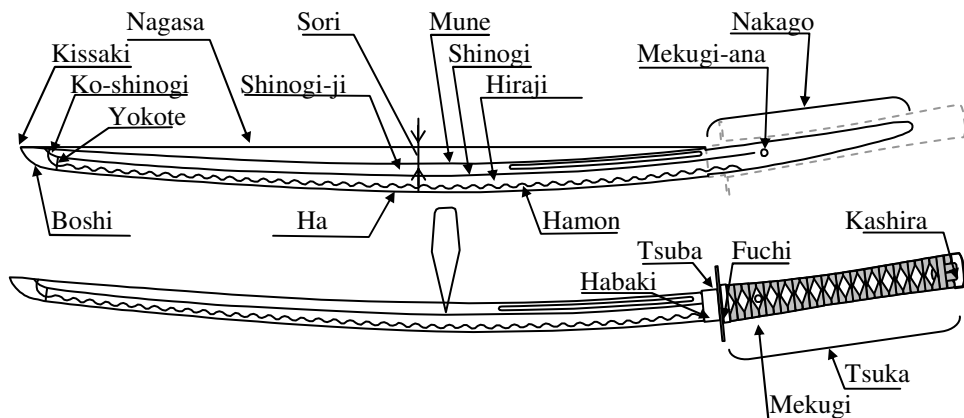


Bokutou un mogitou salīdzinājums ar katana

Katana 日本刀、刀

Katana zobens tradicionāli tiek kalts no divu veida tērauda (ar augstu un vidēju oglekļa saturu), tādēļ tas ir ārpusē ciets un iekšpusē plastisks. Tas dod tam iespēju izturēt lielas slodzes un nelūzt. Zobenu asmeņi ir ļoti asi. Zobenu izgatavošana ir viens no Japānas slavenākajiem mākslas veidiem. Japānā zobeni, kā jebkurš ierocis, ir jāreģistrē un jāsaņem reģistrācijas apliecība *honmi* un *shinken*.

Ja esat pieskārušies asmenim, tas jānotīra ar zamša lupatiņu vai japāņu papīru un jāsaēļlo. Tas nepieciešams lai asmens nerūsētu un vienmēr būtu ass. **Katana** garums ir daudz īsāks nekā bambusa zobenam. Svārs ir aptuveni viens kilograms. Šie zobeni tiek pielietoti tādās disciplīnās kā *iai*, *battoujutsu*, *kendo-kata* u.c., tie mēdz būt dažāda garuma, svāra, formas un noformējuma.



Mogitou 擬刀 (Imitācijas zobens)

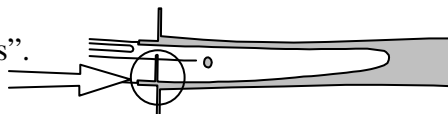
Katana cena ir ļoti augsta, tā vietā ir iespējams izmantot „imitācijas zobenu” (*mogitou*), kurš izgatavots no alumīnija sakausējuma. Pēc formas tas ir identisks, bet asmenis nav uzasināts. Lai arī *mogitou* vizuāli izskatās izturīgs, tomēr tas ir trausls, ja mēģināsi sacirst koku, tas salūzīs. Nevajag jaukt *mogitou* ar „dekoratīvajiem” vai „kolekcijas zobeniem”.

„Dekoratīvie” vai „sienas” zobeni kalpo tikai kā rotājums. „Kolekcijas” zobeni kādreiz ir bijuši kaujas ieroči, kuriem asmenī tiek veikts iezāgējums (nemainot tā ārējo izskatu)

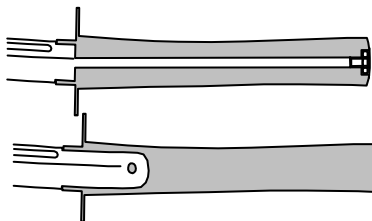
Tipveida roktura stiprinājums kaujas ieročiem un *mogitou* (slodzi uzņem viss rokturis).



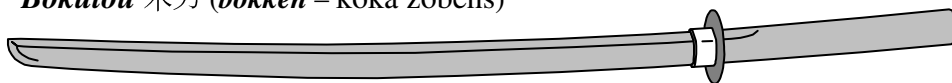
Tā kaujas ierocis kļūst par „kolekcijas”.



„Dekoratīviem” zobeniem ir liela rokturu stiprināšanas daudzveidība, galvenais nosacījums ir tas, ka pieliekot spēku, tiem ir jālūst.



Bokutou 木刀 (*bokken* – koka zobens)



Bokken (bok(u) = koks, ken = zobens). Koka zobens tiek izmantots, lai aizstātu kaujas un imitācijas zobenu *Nihon-Kendo-Kata* teorijas izprašanas procesā. Izmēru iedalījums: garš – *odachi*, vidējs – *kodachi*, un īss – *tanto* (nāzis). **Bokutou** tiek izgatavots no dažādiem materiāliem, piemērotākais ir ozols. Atkarībā no dažādām praktizējošām skolām **bokutou** forma var mainīties:

Katori Shinto ryu izmanto taisnu, resnu bez izliekuma ar trulu smaili,

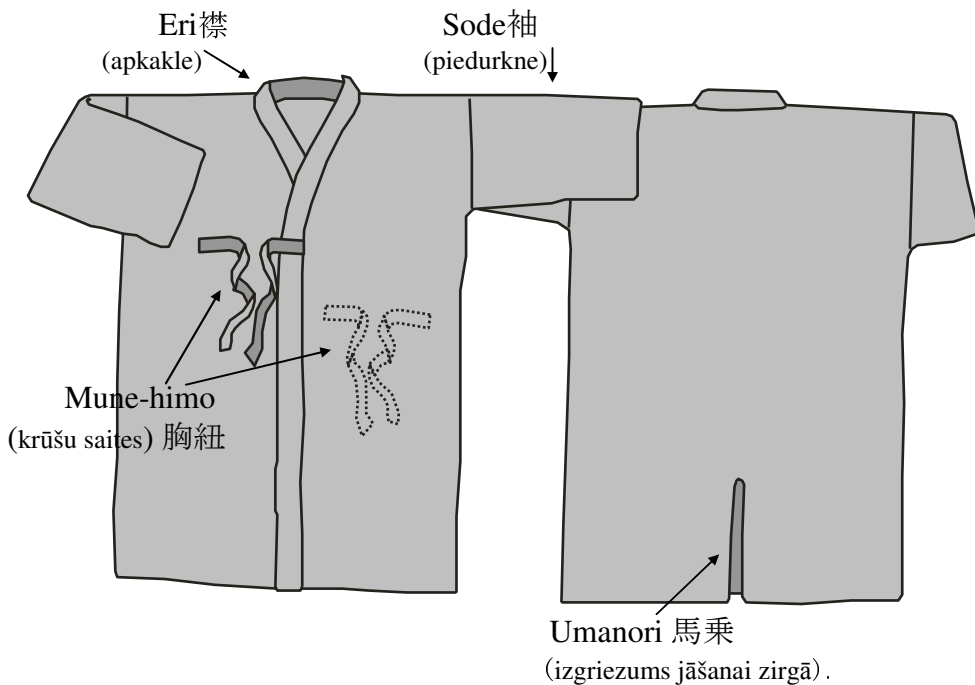
Kashima Shinto ryu izmanto vairāk izliektu **bokkenu** ar smailu galu,

Jikishinkage ryu izmanto taisnuun daudz smagāku, kā standarta.

Mācību cīņās tiek izmantots *shinai*, kurš nav tik bīstams. Edo laikmetā (1600-1815) *fukuro* (zobens izgatavots no bambusa līstēm un apvilks ar ādu) tika nomainīt pret *shinai*. Neskatoties uz to, ka *shinai* ir ideāls sporta nodarbībām, tomēr tas nespēj dot īsta zobena izjūtu, tādēļ Kendo *kata* tiek izpildītas ar *bokken*.

2. Kendogi (jaka) 剣道衣

2-1. Kendogi uzbūve



Izmērs tiek izvēlēts tā, lai piedurkne nosegtu elkoni. Bērnam iespējams izvēlēties lielāku izmēru (uz izaugšanu) un iešūt **kendogi** plecus.

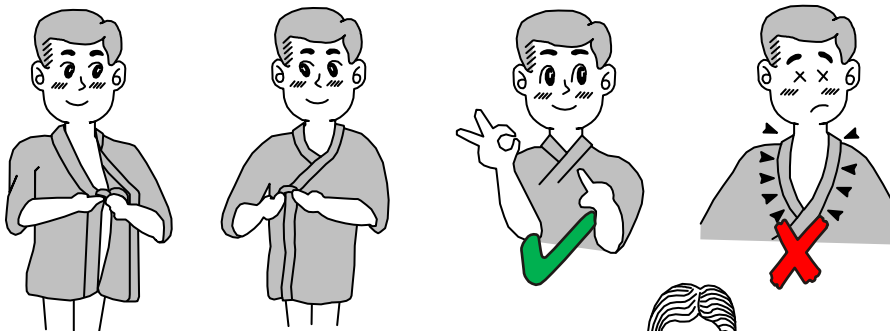
Materiālam jābūt vieglam un kustību neierobežojošam. Pieejami četri materiālu veidi: ① vienslāņu vai divslāņu indigo krāsas kokvilnas audums – pārsvarā pieaugušjiem, ② plāni dzeltens audums – **KINARI**, ③ balts kokvilnas audums ar melnu izšūtu režģi – bērniem, ④ ar rokām pīts kokvilnas audums – ļoti dārgs.

Kāpēc Kendogi un Hakama tiek krāsotas indigo

Daļēji tradīciju dēļ. Tomēr indigo krāsa ir labākā izvēle, jo tā ir noturīga, sviedriem grūti to sabojāt, labi izskatās un ir labs dezinfekcijas līdzeklis.

2-2. Kā valkāt kendori

Sākumā, Jūs sasiemat iekšējās saites (kreisās). Tad ārējās saites (labās). Nepieļaujiet, lai krūšu augšējā daļa būtu atklāta. Mugurpusē nedrīkst būt ieloces, tās jāiztaisno.



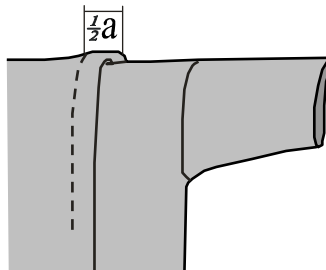
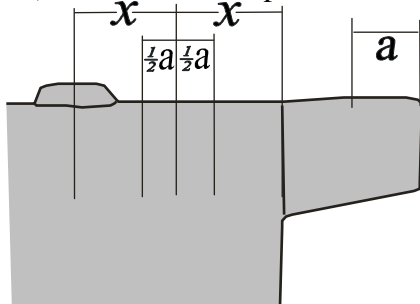
Ieteikums: lai *kendori* apkakle būtu aizvērta, dažas sievietes izmanto āķīšus, lipekļus vai saspraudes.



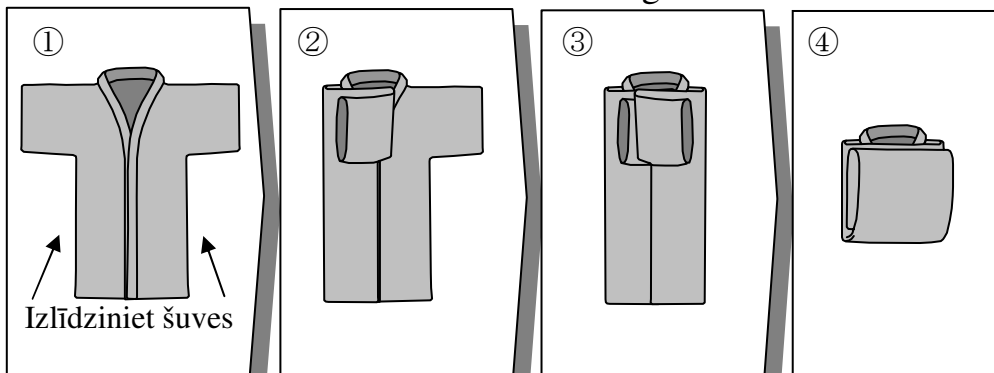
2-3. Kā mazgāt kendori

Lai nenomazgātu indigo krāsojumu, kendori ieteicams mazgāt ar rokām. Neizmantojiet veļas mašīnu un žāvētāju.

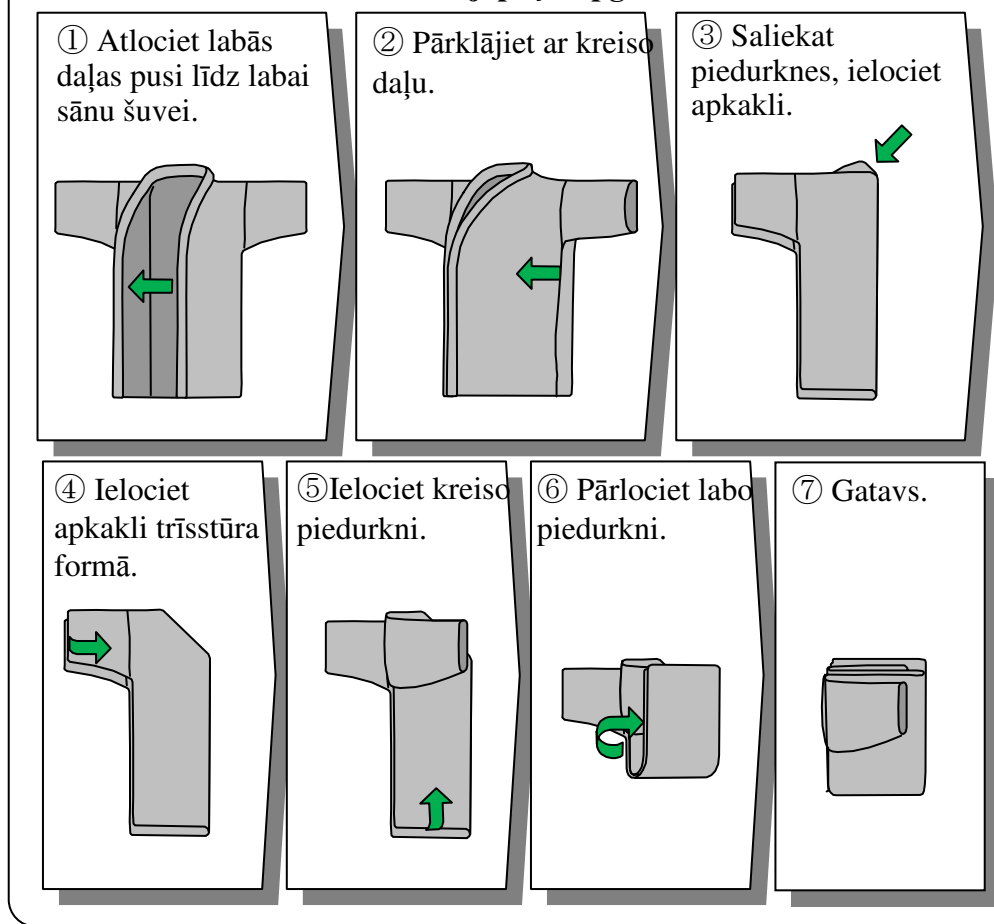
Ja bērnam kendori ir par lielu, iespējams iešūt piedurknes, atzīmējiet pusi attālumā starp aizmugures centra un elkoņa līniju (X). Garums, kuru vēlaties iešūt - „a”. „Pārklājot” iešujiet audumu (pusi no „a” izmēra) no atzīmes uz ārpusi.



2-4. Kā salocīt kendoģi



Kā loca japāņu apģērbu

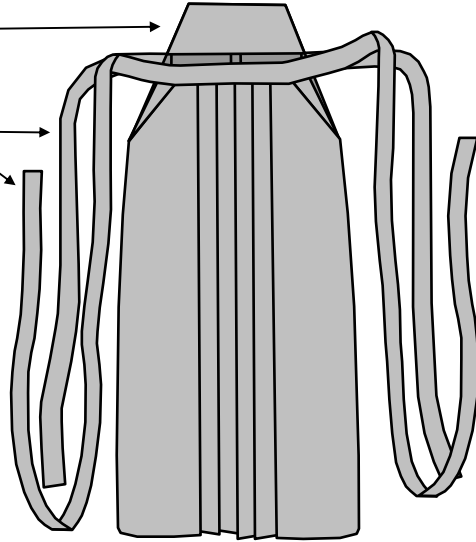


3. Hakama (bikses) 袴

3-1. Hakama uzbūve

Koshi-ita 腰板
(aizmugurējā plāksne)

Hakama-obi 袴帶
(saites)



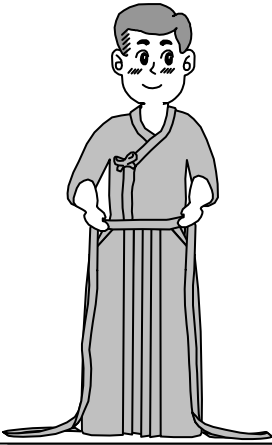
Hakama:

Ir daudz veidu **hakama**: medībām, lauku darbiem, garā un īsā, bet mūsdienās velkā tikai divu veidu: vīriešu (zirgu izjādēm) un sieviešu (nesadalīta **hakama**, bez aizmugurējās plāksnes). Valkājot **hakama** (ar cieto aizmugurējo plāksni) tā iztaisno Jūsu muguru, neļauj pleciem saliekties uz priekšu, palīdz noturēt galvu taisni, nodrošinot pareizu stāju.

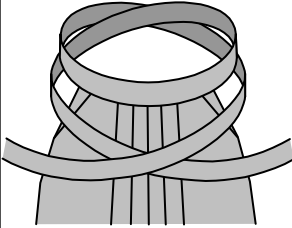
Hakama ir piecas ieloces priekšpusē un viena aizmugurē. Piecas ieloces simbolizē piecas konfuciānisma attiecības: tiesībsaistības starp priekšnieku un padoto; pieķeršanos starp tēvu un dēlu; laulībsaistības starp vīru un sievu; cieņu starp vecākajiem un jaunākajiem brāļiem; uzticība starp draugiem, kā arī piecus konfuciānisma tikumus: cilvēcību, taisnīgumu, mērenību, gudrību un uzticību. Vienīgā ieloce aizmugurē atgādina mums, ka lojalitāte un apgādātāja dievbijība ir viens un tas pats un mums jāseko šai patiesībai. **Hakama** ir izgatavotā tā, lai mēs aizdomātos par šīm lietām katru reizi kad uzvelkam to un kad salocam.

3-2. Kā valkāt hakama

① Iekāpiet *hakama* un paceliet priekšējo daļu līdz viduklim.



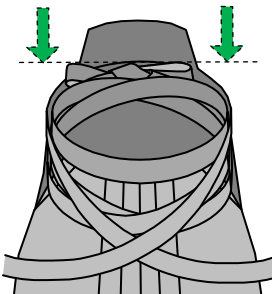
② Aptiniet priekšējās saites (*himo*) aiz sevis, tad sakrustojiet priekšpusē.



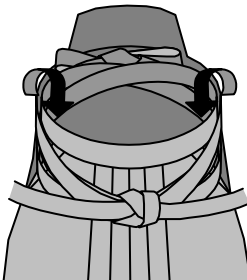
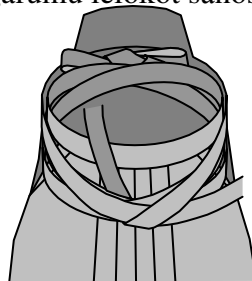
③ Sasieniet bantē aiz muguras.



④ Pieieciet *koshi-ita* (aizmugurējo plāksni) aizmugurē virs bantes.



⑤ Sasieniet aizmugurējās saites ar priekšējām, lieko garumu ielokot sānos.

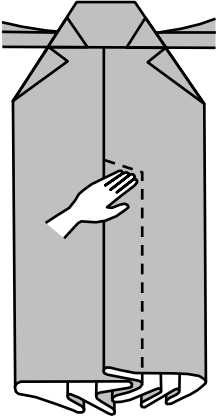


⑥ Priekšējai pusei jābūt zemāk par aizmugurējo.

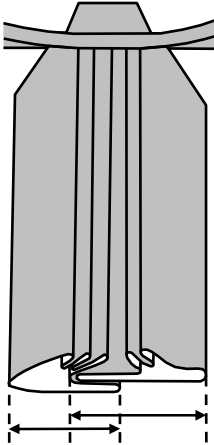


3-3. Kā salocīt hakama

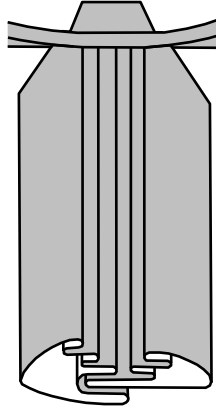
① Izklājiet **hakama** uz plakanas virsmas. Ar labo roku izgludiniet aizmugurējo ieloci.



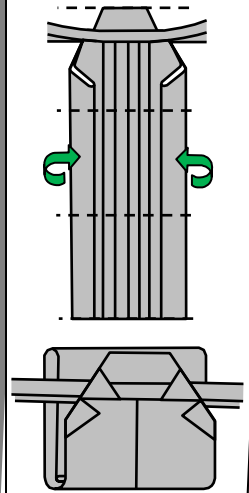
② Pārlieciet **hakama** ar aizmuguri uz leju un pastiepiet to vertikāli.



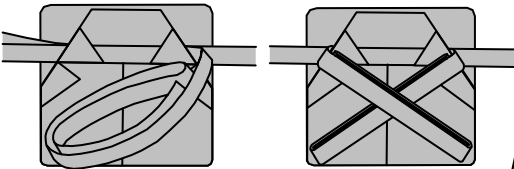
③ Salociet piecas ieloces lai tās būtu taisnas..



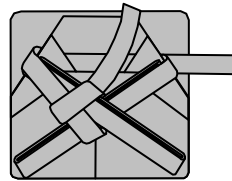
④ Ielociet abus sānus uz vidu, tad salociet trīs reizes gareniski.



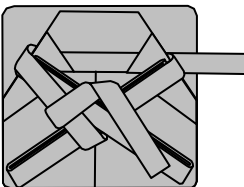
⑤ Priekšējās garākās saites salociet uz pusēm, tad vēlreiz. Sakrustojiet tās vidū.



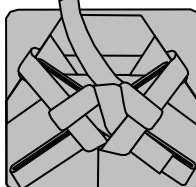
⑥ Sasieniet aizmugurējās īsākās saites.



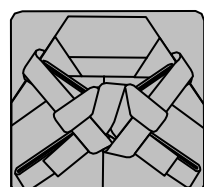
⑦ Pabeidzāt kreisajā pusē ...



⑧ ... labajā darām to pašu.



⑨ Labo saiti izvelkam caur kreiso.

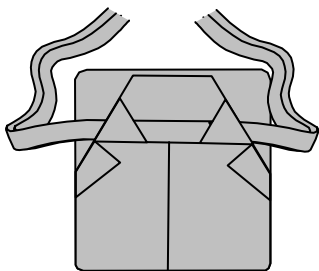


3-4. Kā mazgāt hakama

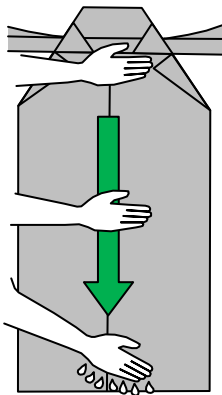
No sintētiskiem materiāliem izgatavotu *hakama* Jūs varat mazgāt veļas mašīnā. Ja mēģināsiet to izdarīt ar indigo krāsas kokvilnas *hakama*, tad indigo nomazgāsies un ieloces pazudīs.

Kā mazgāt indigo krāsas kokvilnas hakama?

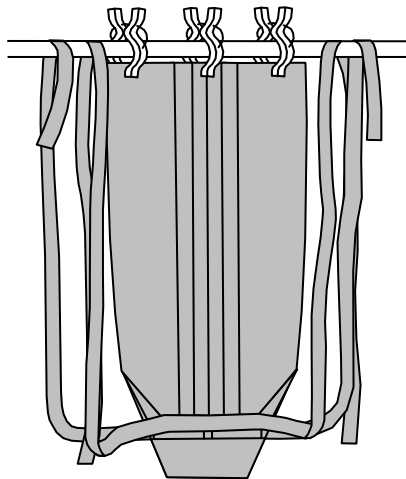
- ① Ielieciet salocītu *hakama* vannā nospiežot to zem ūdens.



- ② Gludinot ar roku izspiediet ūdeni.



- ③ Ar kājām gaisā un ielocēm pareizajās vietās *hakama* izkarina līdz pilnīgai izžūšanai.



Ja šādi izmazgāsi *hakama* tad ieloces paliks izteiktas un nepazudīs. Ja gribēsiet izveidot ieloces izžuvušai *hakama*, tas neizdosies, mēģināsiet gludināt – audums paliks spīdīgs. Kad esat *hakama* izžāvējuši, salociet to. Varat palikt to zem sloga, lai ieloces būtu izteiktas un nostiprinātos.

4. Tare (gurnu aizsargs) 垂れ

4-1. Tare uzbūve

Wakihimo 脇紐

(saites)

Haraobi 腹帯

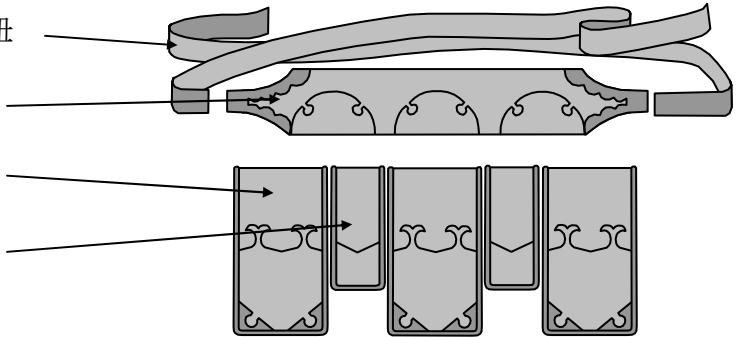
(josta)

Oodare 大垂

(lielā plāksne)

Kodare 小垂

(mazā plāksne)



Tare plāksnes pastāvīgi beržas viena pret otru, lai tās būtu noturīgākas, plākšņu malas tiek apšūtas ar ādu.

Pastāv vairākas **tare** dekoratīvā noformējuma iespējas, kā arī atšķiras nosuvuma blīvums. Laba **tare** ir mīksta.

Izmērs: Trīs veidu izmēri: pieaugušajiem, sievietēm un bērniem (atšķiras pēc plākšņu un **haraobi** garuma).

Izgatavošana: Nošūti ar mašīnu vai roku darbs.

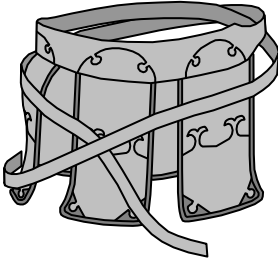
Zekken (maisīņš ar uzvārdu) ゼッケン

Zekken tiek uzvilks uz **tare** centrālās plāksnes, tas izgatavots no zila vai melna auduma, izšūtiem vai piešūtiem baltiem hieroglifiem vai burtiem. Augšpusē (horizontāli) atrodas kluba vai valsts nosaukums, pa vidu (vertikāli) cilvēka uzvārds. Tiek nēsāts sacensību laikā.



4-2. Kā valkāt tare

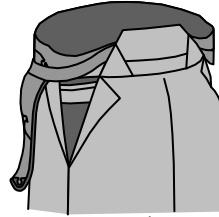
① Apsēdieties *seiza*, uzlieciet *tare* uz ceļiem un apsieniet saites ap sevi.



② Sasieniet bantē zem centrālās plāksnes.



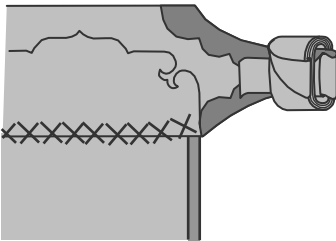
③ Saitēm jākrustojas **AIZ** *koshi-ita*.



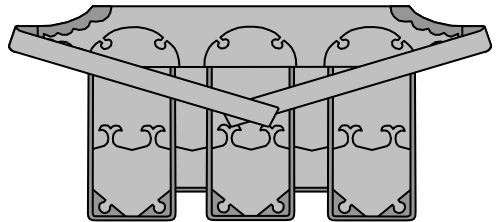
4-3. Kā uzglabāt tare.

① Ja neturēsiet saites saītas vai salocītas, tās var sapīties, deformēties un noplīst.

Uztiniet saites ap galiem.



Ja saites ir cietas, tās var salocīt.

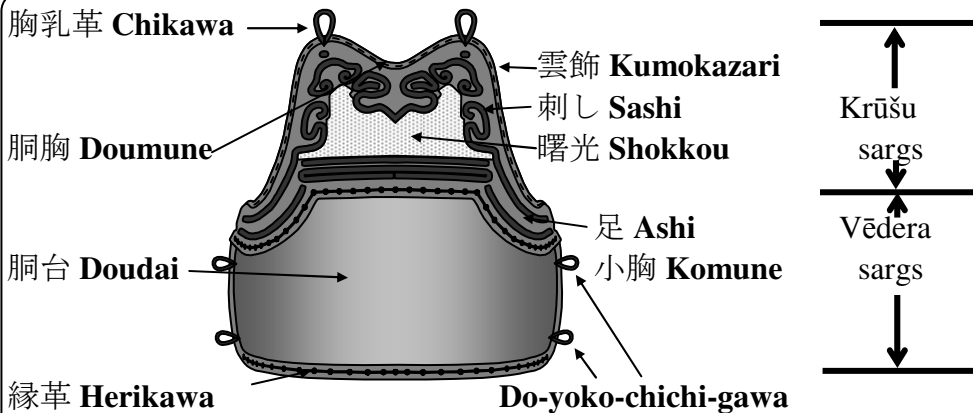


② Tīriet *tare* ar mazu birstīti.

③ Ja saites vai plāksnes ir nodilušas, pastāv iespēja tās nomainīt pa vienai vai visas kopā.

5. Do (krūšu aizsargs)

5-1. Do uzbūve

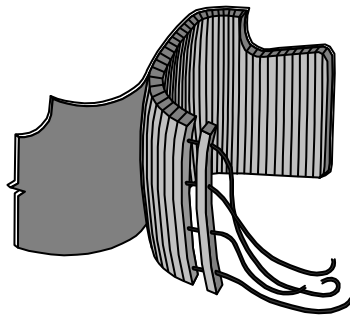


Do sastāv no vairākām daļām šo daļu apvienojums veido atšķirīgu izskatam, svaram un cenai. Pie izvēles noteicošais ir izmērs, jo ja **do** būs par mazu vai par lielu, tad tas nepildīs savas aizsarga funkcijas.

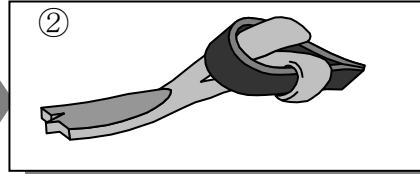
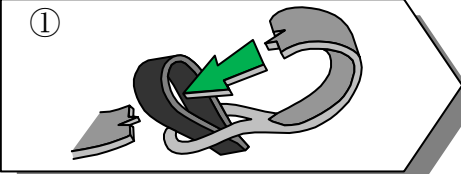
Izmērs: Trīs veidu izmēri: pieaugušajiem, sievietēm un bērniem. Atšķirība ir **doudai** platumā, augstumā un **doumune** augstumā.

Materiāls: **Doudai** tiek izgatavots no trīs veida materiāliem: ① ādas, ② no polimēra: neilona, Yamato (japāņu plastikāts) un karbona, ③ papīra šķiedru masa (preskartons). Ādas **doudai** tiek gatavots no cieta bambusa līstītēm(43, 50, 60 gab.) sasietām ar bambusa vai lina auklu.

No iekšpuses tas tiek apvilks ar jēlādu, kura tiek krāsota (jebkurā tonī) un lakota. Virsmas cietība ir tāda pati, kā cilvēka nagiem. Jāatzīmē, ka tā tiks bojāta kontaktā ar jebkuru materiālu, kas cietāks par bambusa zobenu. Vēdera un krūšu aizsargs savstarpēji tiek sasaitīts ar divām ādas saitēm.



Do auklu stiprināšana

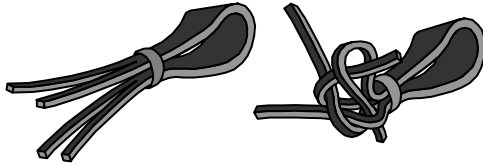


Do-yoko-chichi-gawa fiksācija (sānu ādas cilpas)

Veids kā savienot divus galus



Veids kā savienot četrus galus



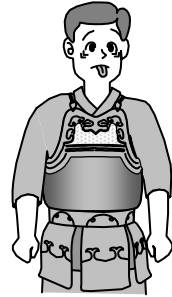
Shokkou

(Izšuvums, kurš aizsargā krūtis un *tsuki* (plāksne zem *men*))

Edo laikmeta vidū bambusa zobenu un aizsargaprīkojumu sāka izmantot Nakanishi Chuzou. *Shokkou* sāka izmantot daudz vēlākā laikā, kā rotājumu. Edo laikmetā aizsargaprīkojumam nebija rotājumu. *Shokkou* ir dažādu veidu un krāsu. Japānā, karojošo valstu perioda laikā (Muromati periods (1336 – 1573)).

5-2. Kā valkāt do

ā kā *do* ir uzbrukuma zona, tas jāuzsien pareizi, tad Jūsu kustības netiks ierobežotas. Nemēģiniet samazināt uzbrukuma zonu, sasienot *do* pārāk augstu, lai pasargātu savas ribas un kaklu no neprecīziem sitieniem.

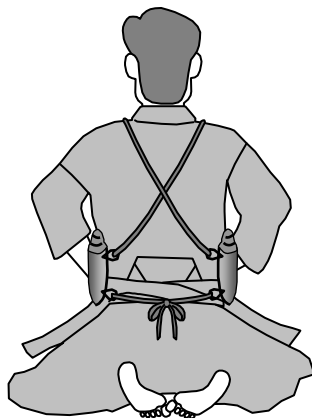


5-3. Kā sasiet do auklas

① Apsēdieties *seiza*, uzlieciet do uz gurniem, sakrustojiet garākās auklas aiz muguras un piesieniet tās pie augšējām ādas cilpām.

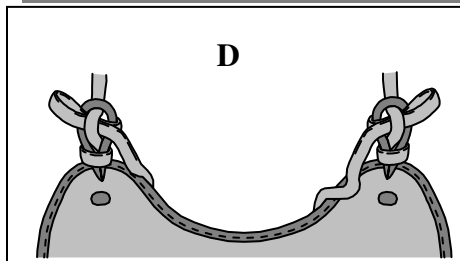
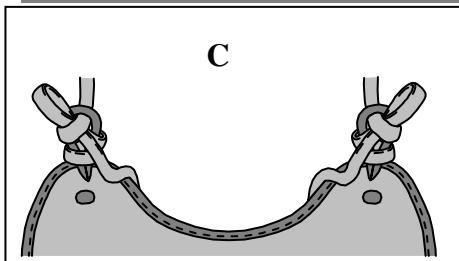
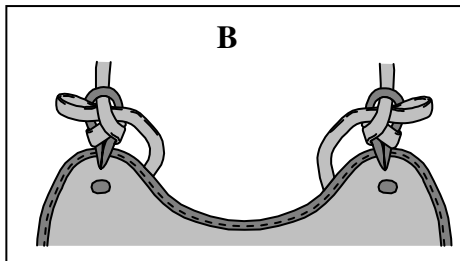
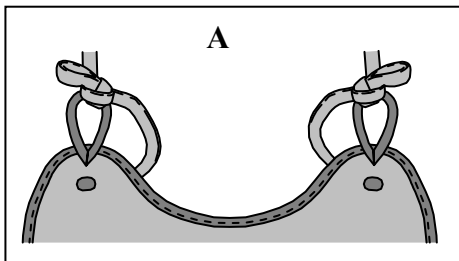


② Īsākās auklas sasieniet aiz muguras bantē.

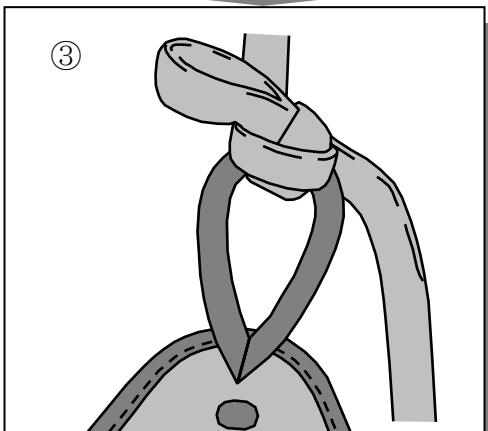
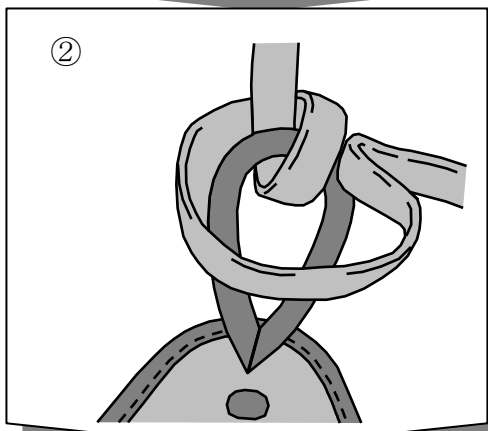
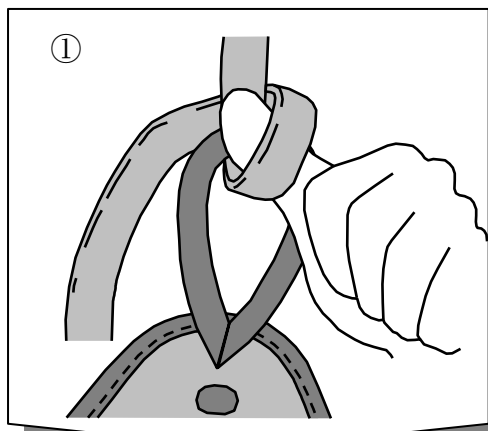


Ir daudz do sasiešanas variantu

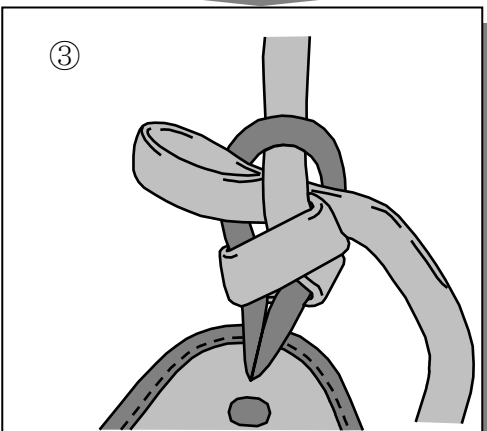
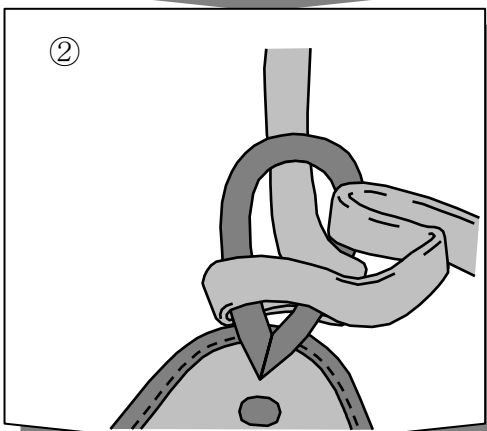
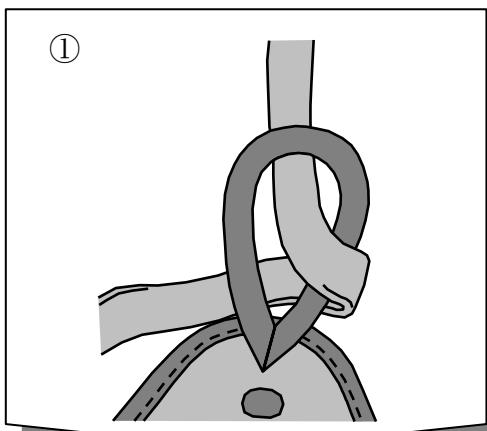
Tas ir ļoti svarīgi, jo auklām ir jābūt viegli sasiemāmām un atsienāmām, tai pašā laikā tās nedrīkst atsieties Jūsu kustības brīdī. Šeit attēloti četri pamatvarianti (A-D).



Variants «A»



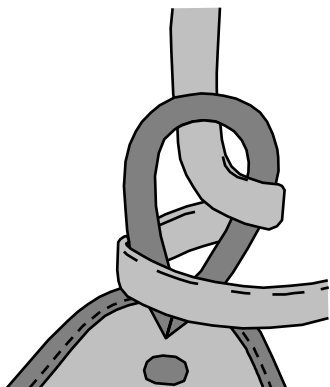
Variants «B»



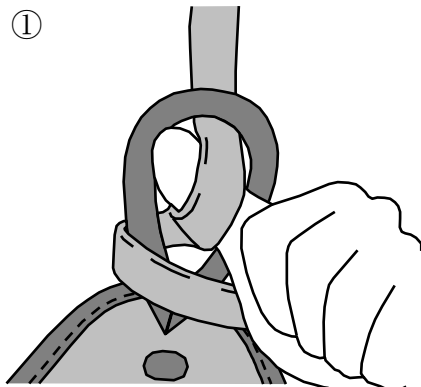
Variants «C»

Variants «D»

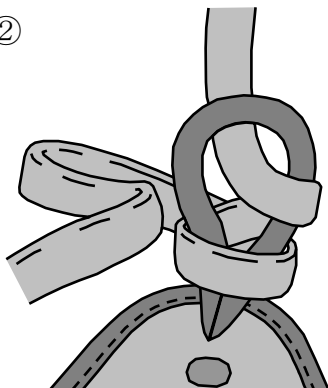
①



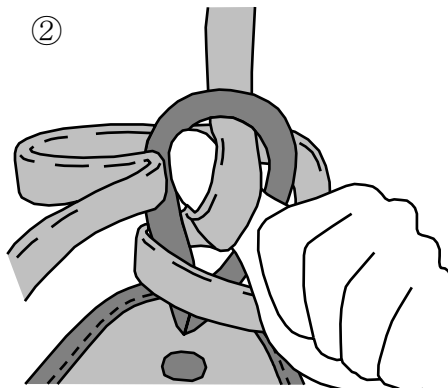
①



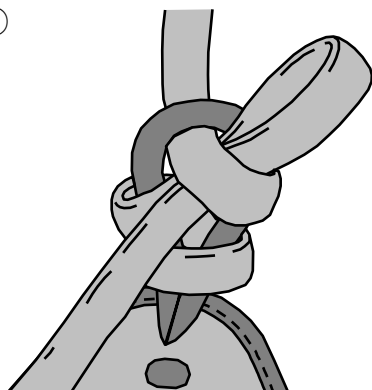
②



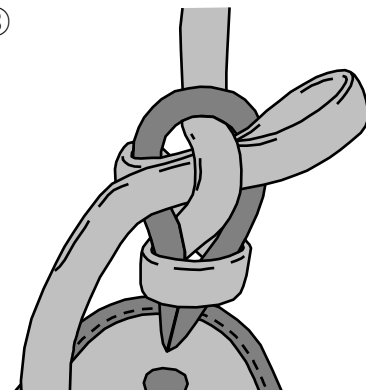
②



③



③

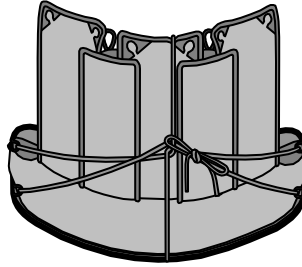
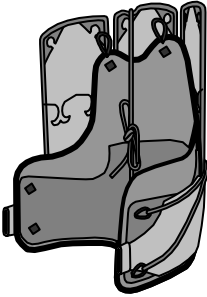


5-4. Kā uzglabāt do

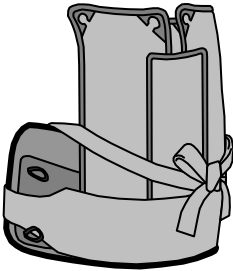
① Sviedri un sāls bojā aizsargaprīkojumu. Tādēļ, pēc katras nodarbības sviedri ir jānoslauka no aprīkojuma. Laiku pa laikam, ar mazu birstīti, tīriet *shokkou*. Auklas un cilpas tiek uzskatītas par palīgmateriāliem, ja tās ir bojātas, tad tiek nomainītas pret jaunām.

② Pielieciet *tare* pie *do* ārpusē un sasieniet vienā no attēlotajiem veidiem:

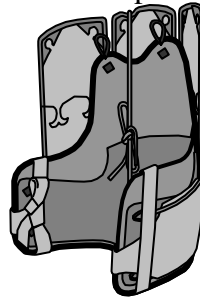
Vienmērīga *do* apsiešana



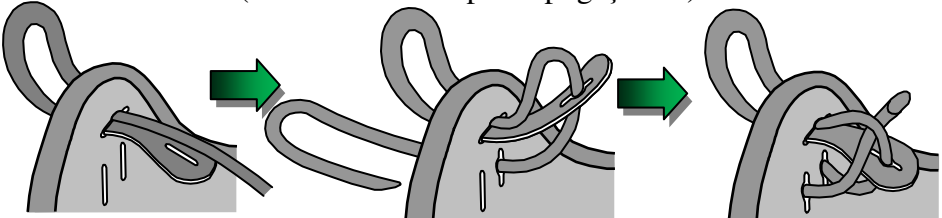
Brīva *do* apsiešana



Cieša *do* apsiešana



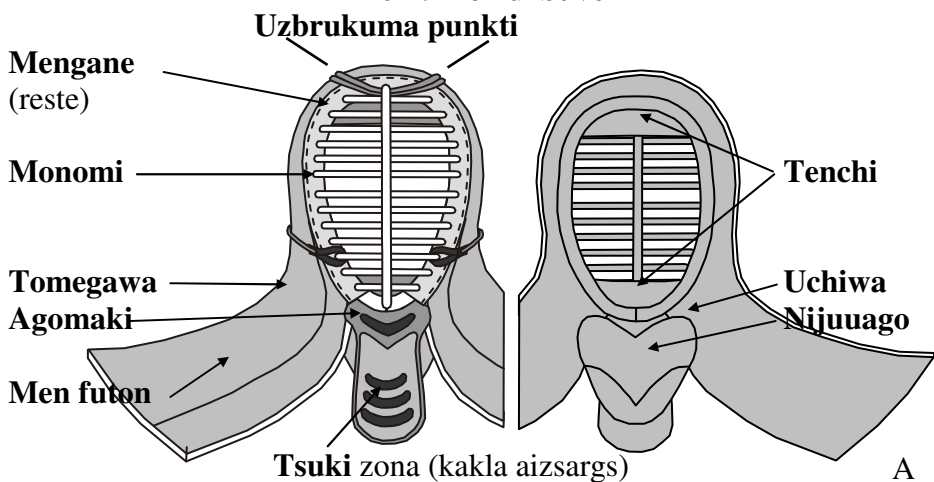
Kā pievienot chichi-gawa (ādas cilpas)
(labā un kreisā cilpa ir spoguļattēlā)



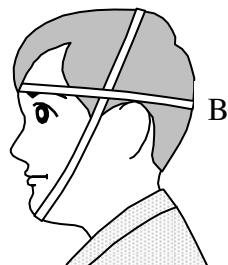
Izmantojiet īlenu, lai paplašinātu cilpu fiksācijas caurumus.

6. Men (aizsargmaska) 面

6-1. Men uzbūve



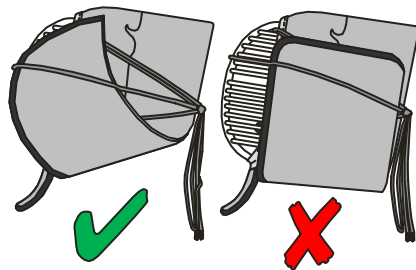
Izmērs: Galvas un sejas forma katram ir atšķirīga. Tādēļ, lai pasūtītu *men*, Jums jānoskaidro šādi izmēri: «A» - galvas vidusdaļas apkārtmērs (pēc šī izmēra tiek piemeklēta *men* režģis, esiet uzmanīgi – *monomi* ir jāatrodes pret acīm) «B» - galvas apkārtmērs (men platuma izvēlei, lai men pilnībā nosegtu pakausi).



Materiāls: *Mengane* tiek izgatavota no metāla, dūralumīnija, titāna, nerūsējošā tērauda, melhiora u.t.t.. *Mengane* sastāv no 13 stieņiem bērnu *men* un 14 stieņiem pieaugušo *men* (mēdz būt arī lielāka izmēra, kas sastāv no 15 stieņiem). No iekšpuses *mengane* tiek krāsota sarkanā krāsā, lai novērstu gaismas atstarošanu.

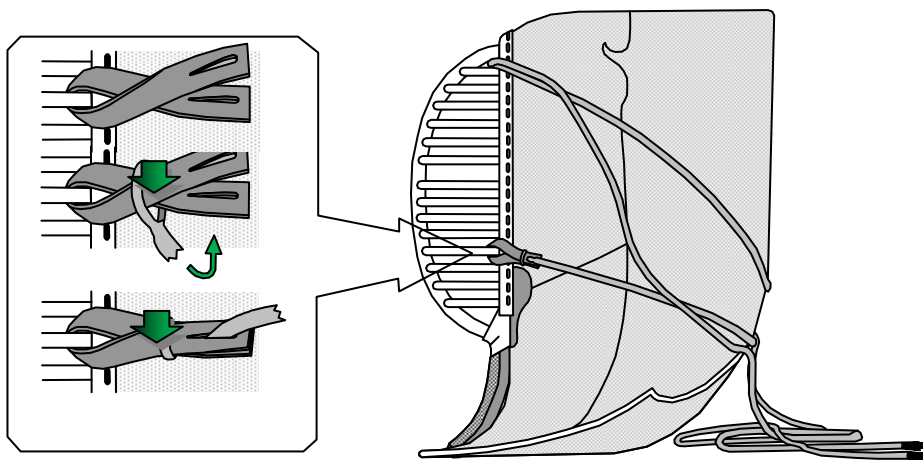
Kā izveidot men atlokus pareizu formu

Kad iegādājat jaunu aprīkojumu tas ir neelastīgs un tam nav optimālā forma. Šajā gadījumā, uz trīs dienām, ir nepieciešams pa diognāli atlocīt *men* atlokus un cieši nosiet, tikai tad tas būs ērts lietošanai un neradīs nepatīkamas sajūtas galvai un ausīm.



Kā pievienot men chich-gawa

Men chichi-gawa (ādas cilpas) tiek pievienotas pie ceturtā (no apakšas) stieņa. Bērnu **men** ,kuram ir 13 stieņi, pie trešā (no apakšas).

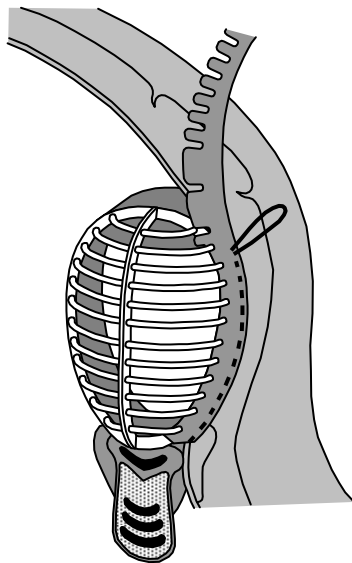


Kā izgatavot men

Men tiek montēts šādā secībā:

- (1) **Mengane** apaļā mala tiek aptīta ar starplikas materiālu.
- (2) Pie **mengane** tiek pievienots **tsuki**.
- (3) Savienojot šīs detaļas iegūst iekšējo rāmi.
- (4) Iekšējais rāmis tiek savienots ar **men-buton** izmantojot ādas saites.
- (5) Iekšējais rāmis un **men-buton** tiek savienots ar saslapinātu bifeļa ādu. To nepieciešams nošūt, kamēr tā ir mitra, vēlāk to izžāvē.
- (6) Āda tiek pārklāta ar **urushi** laku.

Piezīme: Ja atstāsi savu **men** mitru, āda uzbriedīs un deformēsies. Tādēļ, pēc katras nodarbības, nepieciešams to izžāvēt.

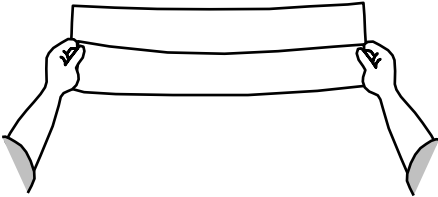


6-2. Kā uzsiet tenugui (lakats)

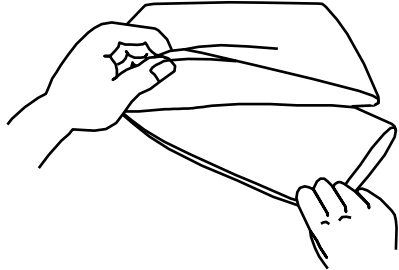
Variants «A» (iesācējiem)

Šis ir pats vieglākais veids. Salociet tā lai tas atbilstu tieši Jūsu galvai:

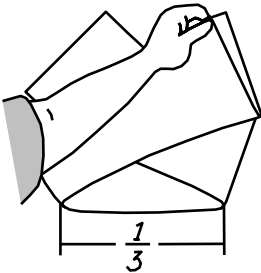
- ① Nolieciet **tenugui** sev priekšā, pārlociet gareniski uz pusēm



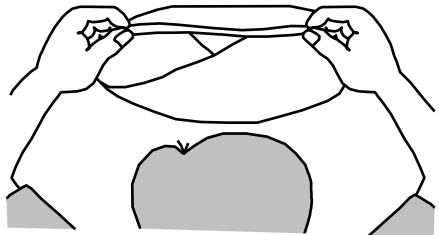
- ④ Ievietojiet stūrus centrālajā daļā.



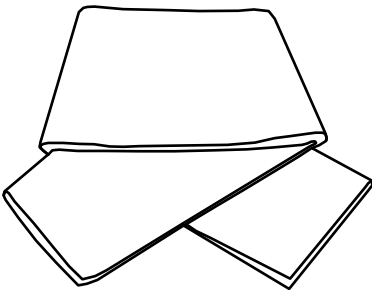
- ② Slīp salociet pa trešdaļai no katra gala.



- ⑤ Uzvelciet ar biezāko pusi uz priekšu.



- ③ Apgrieziet.



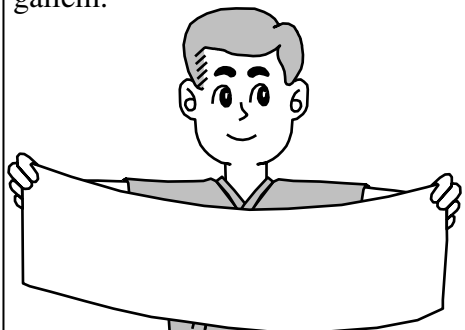
- ⑥ Ausīm jābūt nosegtām, biezākai pusei jābūt uz pieres.



Variants «B»

Tieši pēc izmēra. Nesieniet to pārāk biezi pie ausīm, tas var radīt nepatīkamas sajūtas ☺.

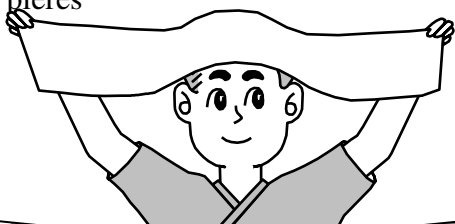
① Paņemiet **tenugui** aiz abiem galiem.



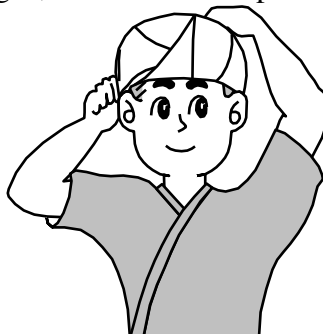
④ Aizlociet **tenugui** kreiso stūri pie labās auss un aizlociet to aiz labās puses.



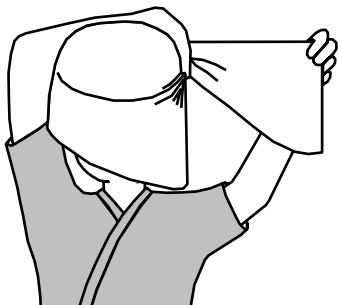
② Pielieciet **tenugui** augšējo malu pie pieres, bīdiet to uz augšu, lai tas nosedz matus līdz **tenugui** apakšējā mala ir uz pieres



⑤ Paceliet priekšējo malu uz augšu, nolociet uz iekšpusi.



③ Aizlociet **tenugui** labo stūri pie kreisās auss, pieturot to, pārsedziet ar **tenugui** kreiso stūri.

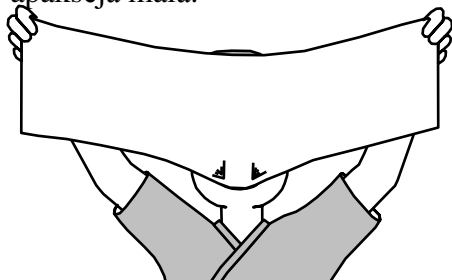


⑥ Ausīm jābūt no ārpuses.

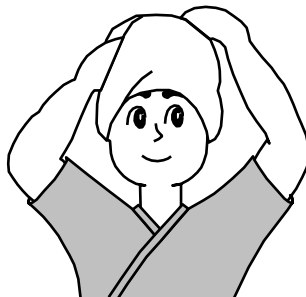


Aptīšana ap galvu.

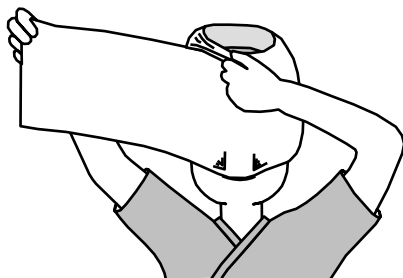
① Paņemiet **tenugui** aiz abiem galiem, iekodieties pa vidu apakšējā malā.



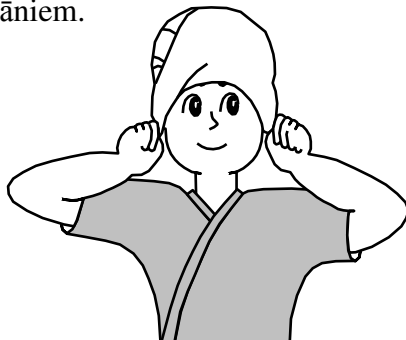
④ Paceliet priekšējo malu uz augšu, nolociet uz iekšpusi.



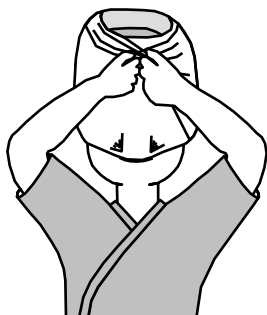
② Aptiniet ap galvu kreiso pusi, tad labo.



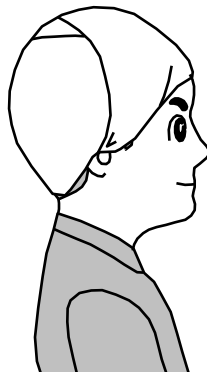
⑤ Pavelciet uz leju no abiem sāniem.



③ Abiem galiem jābūt pie Jūsu pieres.

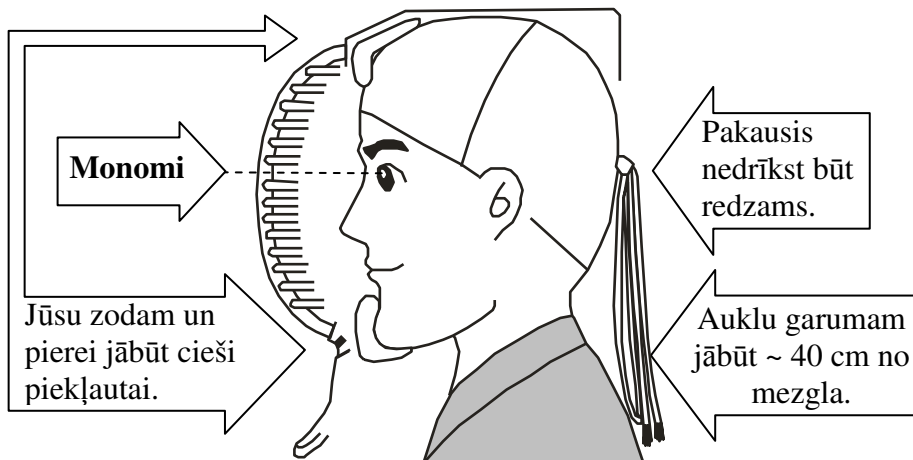


⑥ Ausīm jābūt nosegtām.

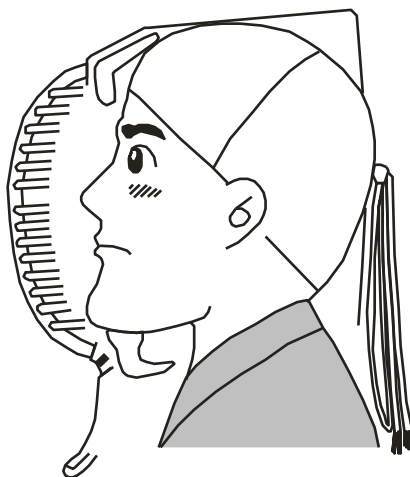


6-3. Kā valkāt men

Kad esat uzvilkuši men, skatienam jāiet caur *monomi* (platākā starpa starp 6. un 7. stieni) Ja redzamība caur *monomi* ir laba, tas nozīmē, ka *men* ir pareizi uzvilkts.

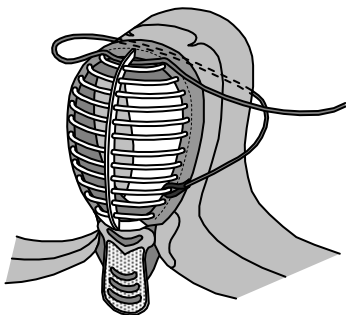


Ja zods ievietot nepareizi – tas rada potenciālas briesmas! Šajā gadījumā *men* nepasargās no sitiena kaklā (*tsuki*) un slikti pasargās no sitieniem pa galvu.

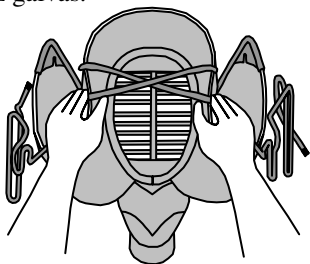


Variants «A»

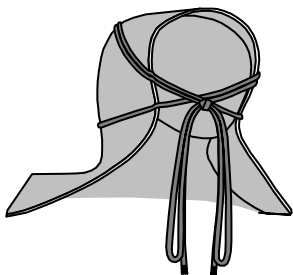
① Auklas, kuras pievienotas trešajam vai ceturtajam stienim aizlaidiet aiz **men**, tad izvelciet caur augšējo vertikālo stieni un vēlreiz aizlaidiet aiz **men**.



② Pieturot saites ar rokām atveriet **men**, ielieciet tajā zodu un uzbīdīd **men** uz galvas.

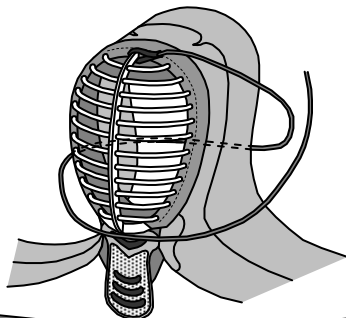


③ Spēcīgi sasieniet saites, tā lai **men** nebūtu vaļīgs. Noregulējiet, lai saites būtu vienāda garuma.

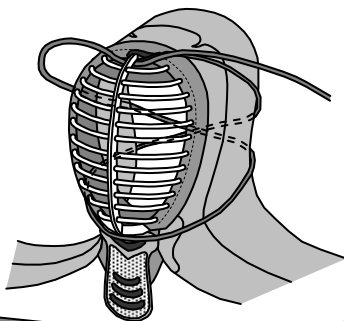


Variants «B»

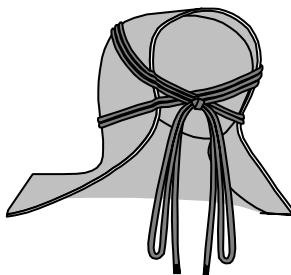
① Uzvelciet **men** un aizlaidiet saites aiz galvas, tad tās aizlaidiet uz priekšu zem zoda.



② Sakrustojiet vēlreiz saites aiz galvas, tad izvelciet caur augšējo vertikālo stieni.



③ Stipri sasieniet saites, tā lai **men** nebūtu vaļīgs. Noregulējiet, lai saites būtu vienāda garuma.



6-4. Kā uzglabāt men

Kad esat beiguši nodarbību, noslaukiet **men** ar mitru drānu un pēc tam izžāvējiet. Sviedri, netīrumi un baktērijas var radīt nepatīkamu smaku.

Lai gan ārpuse žūst ātri, **men** iekšpusi izžāvēt ir grūtāk, tādēļ to vajadzētu izkārt labi vēdināmā telpā ar absorbentu **men** iekšpusē. Audums **men** atloku iekšpusē pastāvīgi rīvējoties pret pleciem ātri nodilst, tādēļ ir iespējams nopirkt speciālas uzlikas no ādas vai auduma.



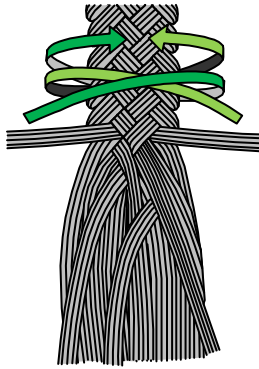
Men saišu garuma regulēšana

Uzvelciet **men** un sasieniet saites. Pārbaudiet: saites nedrīkst būt garākas par 40 cm no mezgla, liekais garums ir jānogriež.

① Atārdiet 3-4cm saišu galus, paņemiet divus vai trīs diegus un savērpjiet tos.



② Divas reizes aptiniet tos ap saiti.



③ Stipri sasieniet tos savā starpā.



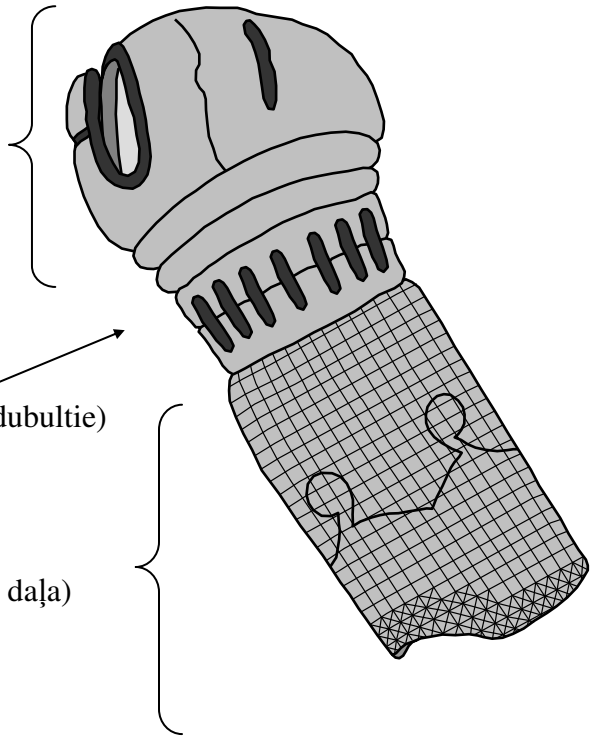
7. Kote (Aizsargcimdi) 小手·甲手

7-1. Kote uzbūve.

Kashira
(plaukstas daļa)

Namako «viļņi»
(mēdz būt vienviļņņa vai dubultie)
(mēdz būt arī bez ☺)
tie piešķir elastību

Kote-bu vai **Hiji**
(apakšdelmu nosedzošā daļa)

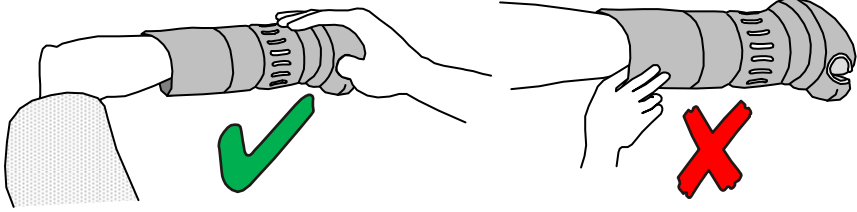


Izmērs: Ļoti neērti ja *kote* ir par lielu vai pretēji, par mazu, tas var izraisīt pirmslaicīgu nogurumu. Izvēlieties *kote* rūpīgi.

Materiāls: *Kote* tiek izgatavoti no indigo krāsotas briežādas, govsaņas vai mākslīgās ādas (*clarino*). Plaukstas daļa ir pieblīvēta ar briežu vilnu. Apakšdelma daļa tiek izgatavota no indigo krāsota kokvilnas auduma izšūta ar zīda diegiem.

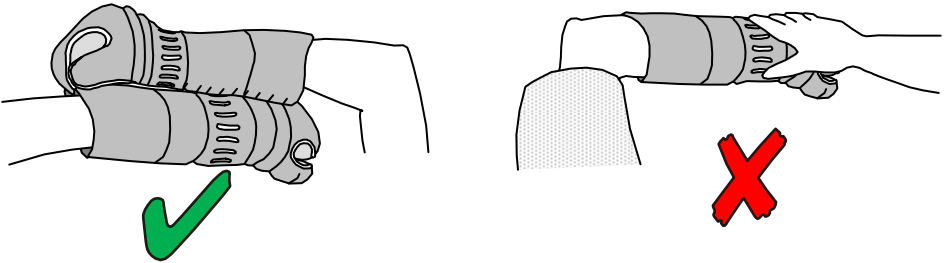
7-2. Kā pareizi uzvilkt kote

Velkot *kote*, uzbīdiēt to. Ja vilksiet *kote* aiz apakšdelma daļas, tā deformēties un tiks bojāta apakšdelma un plaukstu savienojuma vieta.



7-3. Kā pareizi novilkt kote

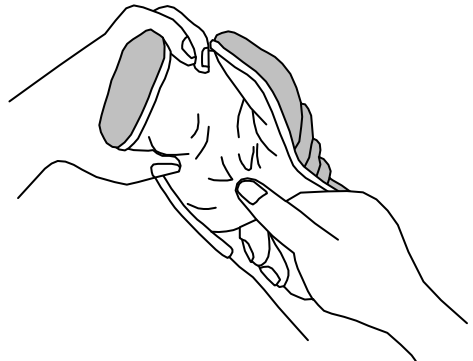
Kote ir viegli novelkams, ja to bīdīsiet no elkoņa puses. Ja vilksiet to aiz plauksta daļas, tad pastāv iespēja deformēt vai sabojāt plaukstu aizsargājošo savienojumu.



7-4. Kā uzglabāt kote

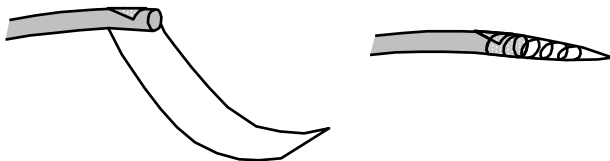
Sviedri un netīrumi bojā *kote*, tādēļ uzreiz pēc nodarbības ir ieteicam tos izžāvēt. Ir arī nopērkami mazgājami *kote* no sintētiskās ādas. Pēc nodarbības iztaisnojiet cimdu ādu, kā parādīts attēlā un ļaujiet tai izžūt.

Laiku pa laikam slaukiet tos ar mitru drānu, tāpat kā *men*. *Kote* iekšējā daļa žūst ilgi, tādēļ tos vajadzētu izkārt labi vēdināmā telpā ar absorbentu *kote* iekšpusē.

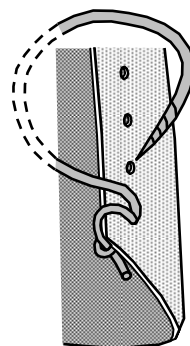
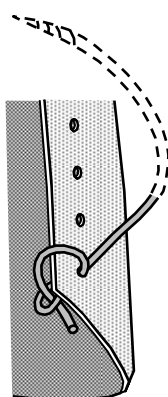
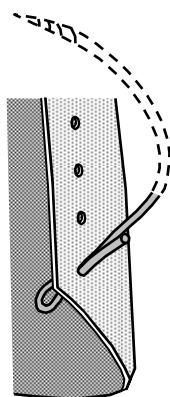
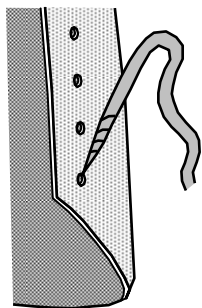


7-5. Kote auklu sasiešana

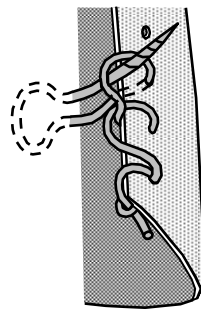
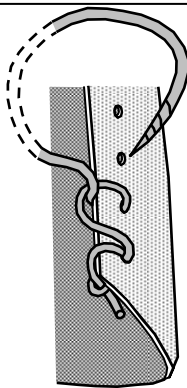
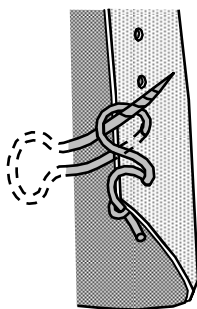
Aptiniet auklas galu ar līmlentu (~ 3cm), kā parādīts attēlā:



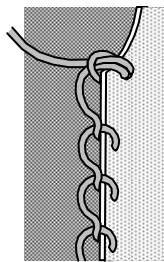
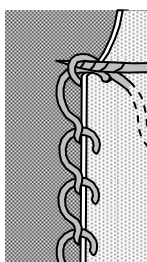
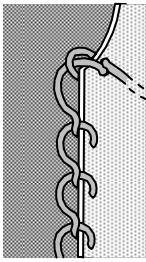
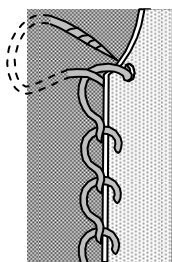
① Sāciet sasiešanu no elkoņa malas iekšpuses, pakāpeniski virzoties plauksts virzienā.



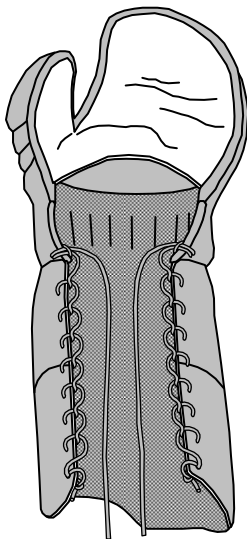
② Izvelkot auklu no iekšpuses, veidojot mezglu rindu līdz tiksiet līdz plauksts malai.



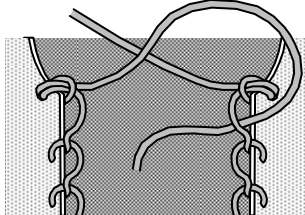
③ Noslēguma mezgls.



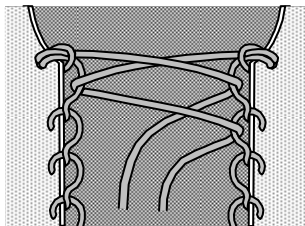
Izveidojam divas
simetriskas rindas



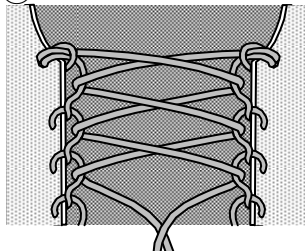
④ Sasiēšanas secība.



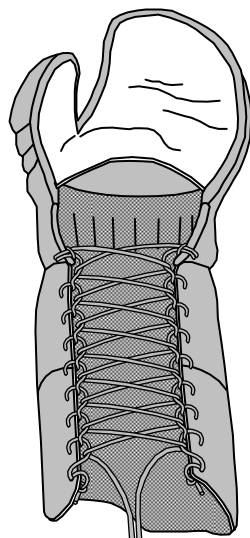
⑤



⑥

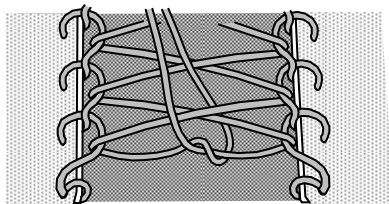


Siešanas rezultāts

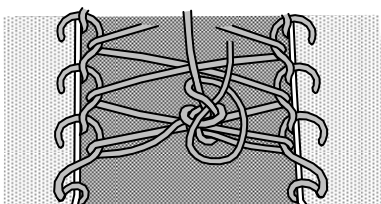


„Pēdējie akcenti”

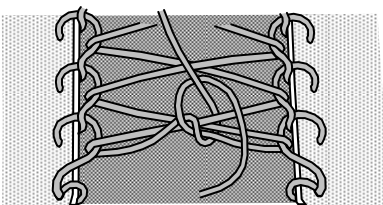
⑦ Paņemiet abas auklas.



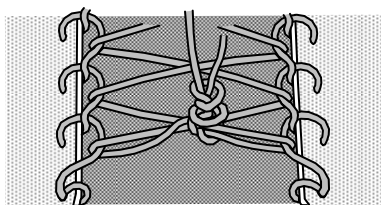
⑩



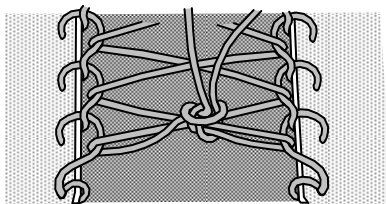
⑧ Sasieniet tās.



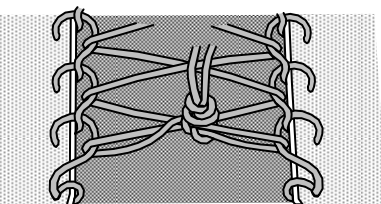
⑪



⑨ Sasieniet vēlreiz.



⑫ Mezgls gatavs.



8. Aprīkojuma soma 防具袋

8-1. Somas uzbūve

«Aprīkojuma soma» ir paredzēta tikai aprīkojuma pārnēsāšanai, nevis glabāšanai. Ja Jums ir nepieciešams aprīkojumu uzglabāt ilgāku laiku tad katra aprīkojuma daļa ir jāietin avīzē vai jāizmanto mitruma absorbenti, lai aprīkojums saglabātos sauss. Neatstājiet somu uz mitras zemes.

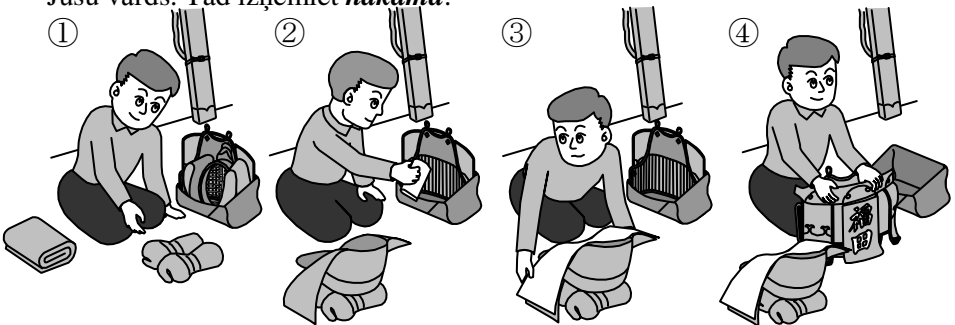
8-2. Aprīkojuma novietošanas kārtība somā

- ① Salociet **hakama** un novietojiet somas apakšā.
- ② Aptiniet **tare** ap **do** un ielieciet somā.
- ③ Ielieciet **men**.
- ④ Ielieciet **kote**.
- ⑤ Salociet **kendogi** un uzlieciet pa virsu.



8-3. Aprīkojuma novietošanas kārtība somā

- ① Izņemiet **kendogi** un **kote**.
- ② Nolieciet **kote** sev priekšā pie labā ceļa uzlieciet uz tiem **men**.
- ③ Paņemiet **tenugui** un pārklājiet pār **men**.
- ④ Izņemiet **do**, noņemiet no tā **tare** un novietojiet to tā lai būtu redzams Jūsu vārds. Tad izņemiet **hakama**.

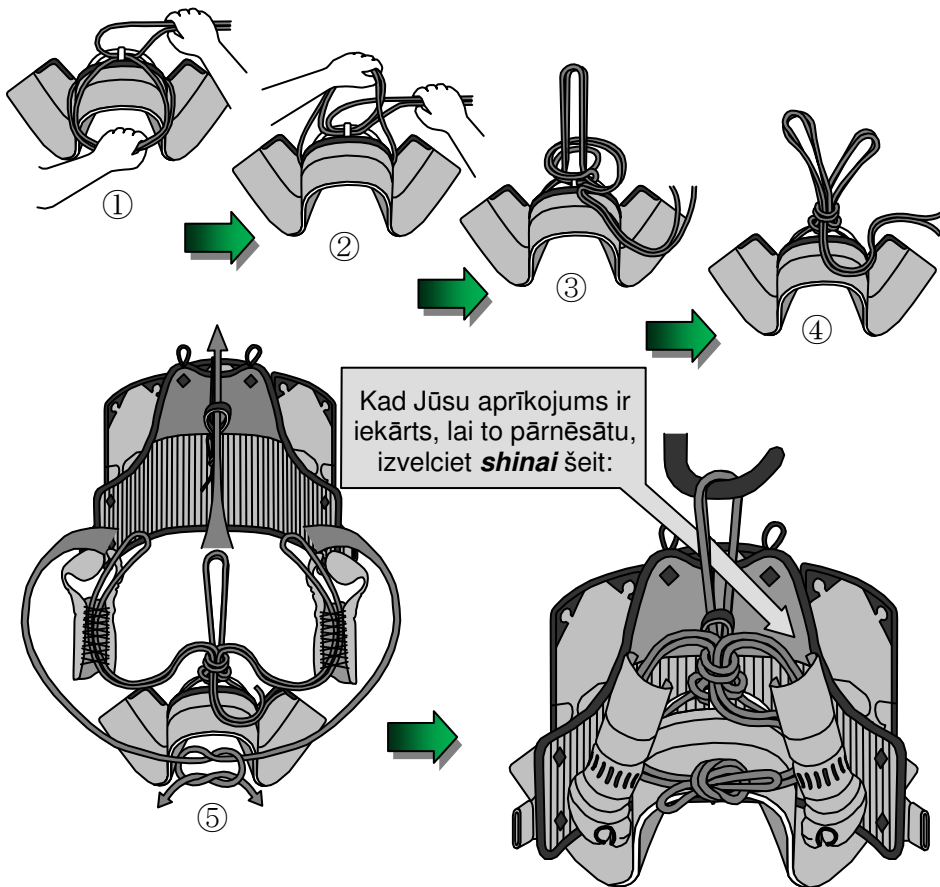


Piezīme: Aprīkojuma izkārtojums var atšķirties atkarībā no *dojo* noteikumiem.

Iekārta aprīkojuma uzglabāšana

Jautājums: Kas tā par ādas cilpu *do* iekšpusē?

Atbilde: Kā parādīts zīmējumā, *men* saites sasiem mezglā, lai to būtu viegli nest vai pakārt uz āķa. Aprīkojums tiek pakārts pie *dojo* griestiem, kur, caur logiem, vēdinās ar svaigu gaisu.



Piezīme: Daži stiprina *kote* aptinot *men* saites ap *kote* plaukstu daļu - tas var deformēt *kote*.

9. Vārdu paskaidrojums

Vārds	Paskaidrojums
Bokuto vai bokken	Zobena kopija izgatavota no koka
Chichi-gawa	Ādas cilpa
Chigiri	Metāla plāksnīte shinai rokturī
Do	Krūšu aizsargs
Do-yoko-chichi-gawa	Do ādas cilpas
Dodai	Do vēdera plāksne
Dojo	Nodarbību zāle
Ha	Asmens
Hakama	Bikses
Haraobi	Tare josta, pie kuras stiprinās plāksnes
Hiji	Kote apakšdelma daļa
Himo	Saites
Jinbu	Asmens
Kanji	Hieroglifi
Kashira	Kote plauksta daļa
Katana	Tradicionālais japāņu zobens
Kawa-himo	Ādas saite shinai rokturim
Keichiku	Viens no bambusa veidiem
Keikogi	Jaka
Kendogi	Jaka
Kensen	Shinai spals
Kissaki	Zobena spals
Komono	Ādas cilpa shinai auklai (tsuru)
Koshi-ita	Hakamas aizmugurējā plāksne
Kote	Aizsargcimdi
Kote-bu	Kote apakšdelma daļa
Men	Aizsargmaska
Men-buton-bu	Men apkārtējā daļa
Men-chichi-gawa	Men ādas cilpas
Mengane	Men reste
Madake	Viens no bambusa veidiem
Mine	Asmens pretējā puse
Mono-uchi	Shinai cērtošā daļa
Monomi	Men restes platākā daļa
Mosochiku	Viens no bambusa veidiem
Nakayui	Shinai ādas saite
Namako	Apakšdelmu aizsargājošā kote daļa

Vārds	Paskaidrojums
Ootare	Lielās tare plāksnes
Ni-tou	Divu shinai komplekts
Saki-gawa	Ādas uzgalis
Saki-gomu	Gumijas uzgalis
Seiza	Poza sēžot uz ceļiem
Shaku	Japāņu mērvienība (30,3 cm)
Shinai	Bambusa zobens
Shinogi	Zobena asmeņa daļas
Shokkou	Dekoratīvais elements uz do un men-tare
Sun	Japāņu mērvienība (30,3 cm)
Tare	Gurnu aizsargs
Tenugui	Lakats zem men
Tsuba	Garda
Tsuba-dome	Gardas fiksators
Tsuka	Rokturis
Tsuka-gashira	Rokturis
Tsuka-gawa	Ādas rokturis
Tsuki	Men kakla aizsargs
Tsuru	Aukla

Nobeigums

Lai Kendo nadarbības būtu drošas ir svarīgi uzturēt Jūsu aprīkojumu un *shinai* labā kārtībā un veikt regulāras apkopes. Ja kendoka (vai jauniešu kendokas vecāki) neizprot aprīkojuma uzbūvi un, kā par to rūpēties, tad tas var radīt risku.

Iegādājoties kendo aprīkojumu, tam nenāks līdzī pamācība, tādēļ mēs esam uzrakstījuši šo ilustrēto, viegli uztveramo rokasgrāmatu, lai palīdzētu Jums uzturēt aprīkojumu labā kārtībā un padarīt kendo drošu.

Mēs cearam, ka šī rokasgrāmata būs noderīga katram, kurš nodarbojas ar kendo.

Autors / Ilustrators: Yasuji Ishiwata
Pirmais japāņu izdevums 1.jūnijā 1994
Otrais japāņu izdevums 1.oktobrī 1994
Trešais japāņu izdevums 1.jūnijā 1998
Otrais angļu izdevums 1.jūlijā 2001
Pirmais krievu izdevums 1.jūnijā 2005
Pirmais latviešu izdevums 1.jūnijā 2010
(Latvijas Kendo federācija)
www.kendo.lv
Oriģināla versija pieejama šeit:
<http://www6.big.or.jp/~budogu>

Mēs vēlamies paplašināt zināšanas par kendo aprīkojumu un padarīt kendo drošāku. Šī grāmata nav domāta pārdošanai.