



**BOĞAZIÇI  
KENDO**

Kendo'ya başlamak isteyenler  
için temel bilgiler

2014



## Kendo

Kılıç anlamına gelen “Ken” ile disiplin/yol anlamına gelen “Do” kelimelerinin birleşiminden oluşan Kendo, 800 yıllık geleneksel Japon kılıç sanatının günümüzde zırh ve bambu kılıçlarla güvenli bir şekilde uygulanan biçimidir.

Kendo; insanın kişiliğini, kılıç prensipleri ile terbiye etme yoludur.

Boğaziçi Kendo Kulübü, 2008 yılında kurulmuş olup, çalışmaları İstanbul Küçükalyalı'da sürdürmekteyiz.

### Eğitmenler:

Egemen Doğan (4.dan)

Ertunç Eryılmaz (4.dan)

## Kimler Yapabilir?

Boy, yaş, cinsiyet kısıtlaması olmadan Kendo yapmak isteyen herkes aramıza katılabilir.

Boğaziçi Üniversitesi ile bir bağımız bulunmamaktadır.

## Nasıl Başlarım?

Kendo başlamak için [bogazicikendo@gmail.com](mailto:bogazicikendo@gmail.com) adresine mail atarak veya (542) 684 61 52 numaralı telefondan bizimle iletişime geçin.

### Çalışma programımız:

Pazartesi 20:00 – 22:00

Çarşamba 20:00 – 22:00

Cuma 20:00 – 22:00

Ücret: Aylık aidat 18 yaşından büyükler için 100 TL, küçükler için 50 TL'dir.

Adres: Rezan Has Lisesi Spor Salonu – E5 Küçükalyalı – İstanbul



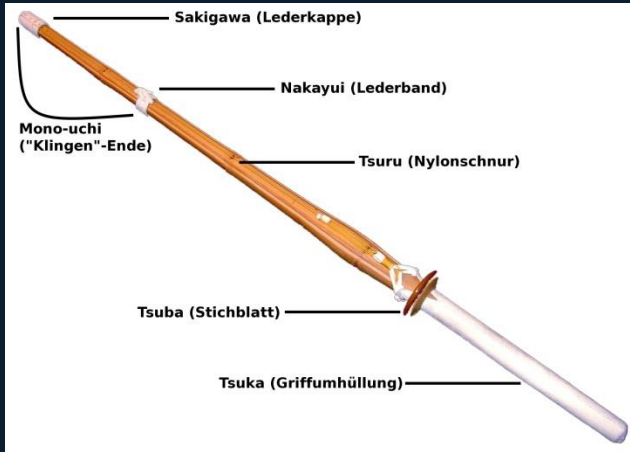
## Ekipmanlar

İlk derslere, eşorfanlarınızla katılabilirsiniz, kullanmanız için size kılıçlarımızdan ödünç veriyoruz.

Daha sonra kendi ekipmanlarınızı temin ediyorsunuz. Malzemeler yurtdışından gelmekte.

Başlangıçta antrenmanlarda, shinai, boken, hakama-gi kullanıyorsunuz. Bu set 100 USD civarında tutmakta.

4-6 ay arası bir süre sonra, zırh giyebilir seviyeye geldiğinizde zırhınızı temin ediyorsunuz. Fiyatı 300 USD'den başlamakta. Zırhı uzun seneler kullanabileceğiniz için fiyat yüksek görülmemelidir.



**Shinai**  
Bambu antrenman kılıcı



**Hakama**  
Kendo çalışma pantolonu.

**Keiko-Gi**  
Kendo çalışma gömleği.

Standart olarak lacivert renktedirler.

**Boken**

Kata çalışmalarında kullanılan tahta kılıç.

**Bogu**

Dört parçadan oluşan zırh

**Men:** Kafayı koruyan kask

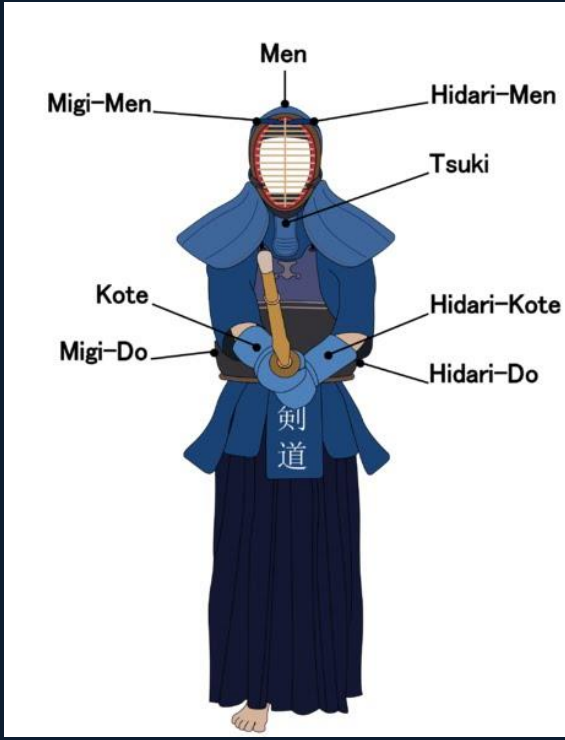
**Kote:** Bilek ve Ön kol koruyucu eldiven

**Do:** Üst gövde koruyucusu

**Tare:** Kasık ve üst bacak korucu



## Hedef Noktaları



**Men:** Kafa korumasının üst bölgesi hedef noktasıdır.

**Kote:** Bilek ve ön kol

**Do:** Karın bölgesi

**Tsuki:** Boğaz hedefi

## Kendo'da Seviyeler

Kendo'da seviyeler belirli aralıklarla girilen sınavlarla belirlenir.

Seviyeler 6.Kyu'dan başlar, 1.Kyu'ya doğru ilerler.

1.Kyu'dan sonra dan seviyeleri gelir. 1.Dan seviyesinden en yüksek 8.Dan'a doğru ilerler.



## Amaç ve Faydaları

ZNKR'nin (Japonya Kendo Federasyonu) tanımladığı Kendo'nun faydaları:

1. Vücudu ve zihni şekle sokmak,
2. Güçlü bir ruh geliştirmek,
3. Uygun ve sıkı bir çalışmayla Kendo sanatında ilerlemeye çalışmak,
4. İnsana saygı, nezaket ve onur kavramlarına kıymet vermek,
5. Başkalarıyla samimi ve içten ilişkiler kurmak,
6. Ve daima kendini geliştirmeye çalışmaktır.



Dojo'da görüşmek üzere...