



## POLETNA ŠOLA JAPONSKEGA MEČEVANJA

**Klub japonskega mečevanja Maribor** v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine Maribor prireja **Poletno šolo japonskega mečevanja**. Odvijala se bo v prostorih Zveze prijateljev mladine Maribor, v Domu ustvarjalnosti mladih, na Razlagovi 16, **vsak torek in sredo v juliju in avgustu, s pričetkom ob 18. uri**. Poletna šola japonskega mečevanja je za vse udeležence brezplačna. Spoznavali boste lahko kendo in iaido, za otroke in mladostnike pa je tu posebej prilagojena šola **Mali samuraj**.

### **Kendo:**

Ob torkih, boste spoznavali športno japonsko mečevanje imenovano kendo. Kendo je japonska borilna veščina, ki vključuje spopad z mečem. Razvoj kenda, kot ga poznamo danes, sega v obdobje okrog leta 1800, ko je bil izumljen prožen bambusov meč shinai, ki je omogočil varno urjenje japonskih vojščakov in nadomestil učenje s pravim mečem ali togim lesenim mečem. Danes je kendo najbolj popularna veščina na Japonskem, z 20 milijoni kendokami pa tudi zelo razširjen šport širom po svetu.



### **Iaido:**

Ob sredah, boste spoznavali iaido, japonsko borilno veščina mečevanja. Utemeljuje se s tekočim, hitrim in kontroliranim izvlekom meča iz saye, posekom nasprotnika, brisanjem krvi z rezila in vračanjem meča v sayo. Uči se hitra in precizna kontrola japonskega meča (nihontō), katane, znane po celem svetu po svoji ostrini, nevarnosti in hkrati tudi lepoti. Trenira se kondicija, refleksi, natančnost in splošna konstitucija telesa. Cilj je mojstrsko obvladanje katane (boriti se z mečem in ne proti njemu), kot tudi znanje kako držati meč v miru - preplet dinamike in statike. Uči se mečevanje, izvorno borbene znanje elitne bojvniške kulture. Primarni poudarek je doseči psihološko stanje »prisotnosti«, biti umirjen v sedanjem trenutku in se zavedati vsega kar se

dogaja v okolici, čutiti utrip okolice in življenja, a hkrati biti pripravljen nemudoma reagirati na nenaden napad nasprotnika, tj. »takojšnja reakcija«. Trenira se v različnih borbenih pozicijah, kot tudi iz množice vsakdanjih sedečih in stoječih pozicij.



### **Mali samuraj**

Otroci in mladostniki, stari med 6 in 15 let, lahko obiščete šolo japonskega mečevanja imenovano Mali samuraj. Potekala bo **ob sredah, ob 18. uri**. Spoznavali boste osnovne tehnike Japonskega mečevanja in kako te tehnike uporabiti v bitki, v kateri se boste lahko tudi preizkusili. Med drugim boste spoznavali tehnike rokovanja z katano v prostem slogu in na koncu sestavili svojo točko. Poleg vsega tega, vas čaka veliko adrenalina in zabave.



*Za udeležbo na Poletni šoli japonskega mečevanja, potrebujete le športna oblačila, pas in dobro voljo. Zaželeno so predhodne prijave na e-mail [denis.podaj@gmail.com](mailto:denis.podaj@gmail.com) ali na telefonski številki 051 306 899 (Denis Podaj), kjer lahko dobite tudi dodatne informacije.*