

## Suomen kendoseurojen keskusliitto ry.

Hyväksytty hallituksen kokouksessa 27.7.2009

Kendo - Lasten ja nuorten ohjaajille

# Ohjeita oikean kokoisen shinain valintaan lapsille ja nuorille

## Johdanto

On jokaisen maan kendoliiton päätettävissä millaisia shinaita ottelijoiden on kansallisissa turnauksissa lupa käyttää. Kansainvälisissä turnauksissa shinaiden koot on määritelty aina joko Euroopan kendoliiton (EKF) tai Kansainvälisen kendoliiton (FIK) toimesta.

Suomen kendoseurojen keskusliitto on toistaiseksi käyttänyt aikuisten kilpailuissa kansainvälisiä shinaisääntöjä ja lasten ja nuorten kilpailuissa tilanne on vaihdellut. Kun lapsia ja nuoria on sitten viety kansainvälisiin kilpailuihin tai turnauksiin, on ilmennyt että useilla suomalaisilla osallistujilla on ollut liian isot shinait ottelun sääntöihin nähden.

Tämän vuoksi sekä lasten ja nuorten turvallisen harjoittelun ja hyvän taidollisen edistymisen avuksi, kendoliitto on päättänyt luoda shinaiohjeistuksen lapsia ja nuoria varten. *Tämän ohjeistuksen tarkoituksena on auttaa vetäjää antamaan perusteltuja ohjeita lapselle tai nuorelle tämän valitessa itselleen shinaita.*

Ohjeistus on myös voimassa Suomen kendoseurojen keskusliiton alaisissa tapahtumissa vuoden 2010 alusta lähtien. Liitto suosittaa että seurojen ohjaajat noudattavat alla annettua ohjeistusta jotta lapset ja nuoret harjoittelevat ja voivat otella oikean kokoisilla shinailla.

## Shinain pituus

Otteluissa shinaille on säädetty *suurin sallittu pituus*. Sitä lyhyempää saa aina käyttää. Lapsen shinain pituuden tulisi harjoittelun kannalta olla juuri sopiva, jotta hän oppii tekniikat helposti. Liian pitkä shinai vaikeuttaa harjoittelua ja oppimista sekä aiheuttaa harjoiteltaessa rasitusvammoja ja vääristyneitä asentoja. Siksi tulisi aina valita lapselle mieluummin liian lyhyt kuin liian pitkä shinai. Liian pitkällä shinailla ei myöskään saa osallistu kilpailuihin. Siksi kannattaa valita lyhyempi vaihtoehto jos on kahden vaiheilla.

## Shinain paino

Otteluissa shinaille on säädetty *alin sallittu paino*. Nuorilla eli yli 16-vuotiailla tällä rajoituksella on merkitystä ja nuoren tulisi jaksaa kantaa vähintään kilpailupainoista miekkaa. Sitä vastoin lasten otteluissa ei painorajoituksia useimmiten ole koska etenkin pienillä lapsilla lihakset ja voima kehittyvät varsin eri tahtiin eikä ole syytä olettaa että kevyestä shinaista saa erityistä etua lasten otteluissa.

## Shinain huolto

Lapsilla menee yleensä hyvän aikaa ennen kuin he oppivat huoltamaan shinainsa. Vetäjien tulee ottaa aikaa huoltamisen opettamiseen ja varmistaa päivittäisissä harjoituksissa että shinait ovat kunnossa. Mikäli lapsi tai hänen vanhempansa eivät osaa shinaita huoltaa, on vetäjän tehtävä auttaa huoltamalla se lapsen puolesta. On myös syytä painottaa lapsille sen tärkeyttä että varsinkin peruskurssin päätyttyä tulisi harjoittelijalla olla mielellään ainakin kaksi shinaita.

Erytystä huomiota tulisi kiinnittää kahvan pituuteen. Liian pitkä (tai lyhyt) kahva vääristää lapsen asentoa ja vaikeuttaa siten oppimista. Vetäjän on syytä tarkkailla tätä ja tarvittaessa auttaa lyhentämään tai vaihtamaan väärän pituinen kahva.

## Ohjeellinen taulukko

Kansainväliset säännöt määräävät shinain koosta otteluita varten myös nuorille. Tämän lisäksi esimerkiksi Saksan kendoliitolla on omat sääntönsä pienempienkin lasten shinaista. Harjoitella siis saa minkä kokoisella shinalla tahansa mutta kilpailuja ajatellen on oltava tietoinen shinaisäännöistä. Vaikka kaikki eivät kilpailisikaan, on vetäjän tehtävä tarjota lapselle ja nuorelle mahdollisuus kilpailuun. Tämä ei toteudu jos vetäjä ei osaa ohjeistaa lasta oikean kokoisen shinain valinnassa. Kilpailua tärkeämpää on luonnollisesti vammojen välttäminen ja oppimisen helpottaminen.

*Osaava ja osallistuva ohjaaja pyrkii huolehtimaan siitä että lapsi pystyy kantamaan aikuisten shinaita saavutettuaan 18 vuoden iän ja ettei lapsi saa rasitusvammoja tai opi vääriä liikkeitä esimerkiksi juuri liian ison shinain vuoksi.*

	poika/tyttö	Lapset			Nuoret		
		Alakoulu			Kv. säännöt		
					yläkoulu	lukio	aikuiset
		6–8 v.	8–10 v.	10–12 v.	12–15 v.	15–18 v.	yli 18 v.
<b>Suurin pituus</b>	poika/tyttö	99cm (32)	105cm (34)	111cm (36)	114cm (37)	117cm (38)	120cm (39)
<b>Vähimmäispaino</b>	poika	260g	280g	370g	440g	480g	510g
<b>Vähimmäispaino</b>	tyttö				400g	420g	440g

Huom. Pituuden kohdalla suluisissa shinaiden japanilaiset kokoluokitukset.

## Nuoret eli 15–18-vuotiaat

Kuten tästä taulukosta huomataan, *alle 18-vuotiaan ei ole syytä vielä harjoitella 39 – mittaisella shinalla*. Ei, vaikka hän olisi kookas ja vahva. Tämä siksi ettei ole tarkoituksen mukaista saattaa nuorta tilanteeseen, jossa hän joutuu hankkimaan itselleen uuden shinain kilpailuja varten. Tästä asiasta huolehtiminen on vetäjän tehtävä.

Käytännössä Nuorille on vain yksi kansainvälinen virallinen kilpailu tarjolla. Kendon EM-kisoissa voivat kilpailla vain 16–17-vuotiaat nuoret. Heidän tulisi siis otella korkeintaan 38 – mittaisilla shinalla. Sitä nuoremmille tarjolla olevat turnaukset ovat yleensä vapaamuotoisempia ja shinaisäännötkin usein ohjeellisia ja/tai turnauskohtaisia.

## Lapset

Kansainvälinen kendoliitto on määritellyt shinain koot myös yläkouluikäisille. Sitä nuorempien kohdalla kyse ei ole virallisista kilpailusäädöksistä vaan ohjearvoista. Eri maiden liitot ovat tehneet erilaisia ratkaisuja. Yllä oleva taulukko pitää yhtä myös amerikkalaisten ohjeiden kanssa mutta esimerkiksi saksalaisilla on hieman eri ohjeet:

- alle 6-vuotiaat: ei pituus tai painorajoja
- 7-9-vuotiaat: 36-shinai, painolla ei väliä
- 10-12-vuotiaat: 36- tai 37-shinai, painolla ei väliä
- 13-15-vuotiaat: 37-shinai, painolla ei väliä
- 16-ikävuodesta eteenpäin saksalaiset noudattavat FIK-sääntöjä.

Käytännössä ei ohjaajan tai nuoren kannatakaan kiinnittää huomiota shinaiden painorajoihin lasten kanssa. Mitä kevyempi ja lyhyempi shinai on, sitä helpompaa on harjoittelu. Lasten kohdalla ei ole syytä tehdä harjoittelusta yhtään liian vaikeaa ainakaan liian painavalla tai pitkällä shinalla vaikka lapsi itse ehkä haluaisi harjoitella ”aikuisten” miekalla. Siksi Suomen kendoliitto suosittelee että lapsille shinaita valittaessa noudatetaan yllä olevaa taulukkoa ja tarvittaessa valitaan pienikokoiselle tai kevytrakenteiselle lapselle lyhyempi ja kevyempi miekka kuin ohjearvo. Ei koskaan pidempää eikä mielellään painavampaa shinaita siis.

## Mistä shinain mitat tulevat?

Lisätietona kerrottakoon shinain mitoista hieman. Ns. 38 –shinai on japanilaisittain 3 *shakua* ja 8 *sunia* pitkä. *Shaku* on vanha japanilainen pituuden mitta joka on 30,3cm (kiinassa sama mitta onkin 33,33cm). *Sun* on shakun kymmenesosa eli 3,03cm. Näin ollen 38-mittaisen shinain pituus sentteinä on itse asiassa 115,14cm. Yllä olevassa taulukossa määritellyt senttimitat ovat kuitenkin Kansainvälisen kendoliiton säännöt, joissa vanhoja japanilaisia mittoja on hieman pyöristetty ylöspäin. Taulukon arvot ovat siis ne virallisesti käytössä olevat vaikka myytävien shinaiden pituudet saattavat hieman vaihdella.