



Suburi, Ejercicios de corte para el practicante de Kendo.

Joge suburi | *Joge-buri*

Suburi amplio y por el centro, que va desde la espalda baja o glúteos hasta estar frente de uno antes de tocar el piso.

Naname suburi | *Naname-buri*

Similar a *joge-buri* pero aplicando una diagonal en el corte, desde la sien hasta casi tocar el piso, el ejercicio inicia con el corte en la sien derecha vista desde su perspectiva hasta casi tocar el piso, recuerde que es un corte diagonal por lo que la punta de su *shinai* queda ligeramente fuera del centro y más inclinado hacia la izquierda, la posición de los pies es: pie derecho al frente y pie izquierdo atrás, para el siguiente corte la posición de los pies se invierten, pie izquierdo queda adelante y pie derecho atrás, no olvide que el movimiento es como si dibujáramos un péndulo en el piso y el punto en el que nos balanceamos es el oponente frente a nosotros al cual estamos cortando.

Sayu-men suburi

Suburi diagonal que corta la sien izquierda y derecha, hacia adelante dos cortes, derecho e izquierdo, y hacia atrás dos cortes más, derecho e izquierdo.

Zenshin Kotai men | **kote** | **do**

Suburi que se realiza dando un paso hacia adelante (*zenshin*) y uno hacia atrás (*kotai*), en cada sentido se hace un corte que termina en el objetivo (*men*, *kote* o *do*), se puede hacer combinaciones como *kote-men*, *kote-do* y *kote-men-do*.

Zenshin men | **kote** | **do**

Suburi que se realiza hacia adelante (*zenshin*), después se regresa a la postura de *chudan-no-kamae* y se da un paso hacia atrás. El corte termina en el objetivo (*men*, *kote* o *do*), se puede hacer combinaciones como *kote-men*, *kote-do* y *kote-men-do*, considerando que dependiendo de la cantidad de cortes que se hagan, se deberá regresar esa misma cantidad de pasos hacia el lugar donde inició.



Haya-suburi

Suburi rápido lanzándose hacia adelante cortando y hacia atrás retrayendo el *shinai*.

Katate suburi

Suburi realizado con una sola mano, cortando generalmente hasta la altura de *men*.

Uchikomi men | kote | do

Uno se lanza hacia adelante usando el pie izquierdo como impulsor, y se ejecuta el corte deseado aplicando **ki ken tai no icchi** [espíritu/kiai/grito, posición correcta de la **espada** y **fumikomi/pisotón**, todo al mismo tiempo].

Ejemplo: al terminar de hacer *haya-suburi*, ejecutamos *uchikomi men* hacia adelante y de regreso.

Direcciones

Mae (frente)

Ushiro (atrás)

Migi (derecha)

Hidari (izquierda)