

KENDO

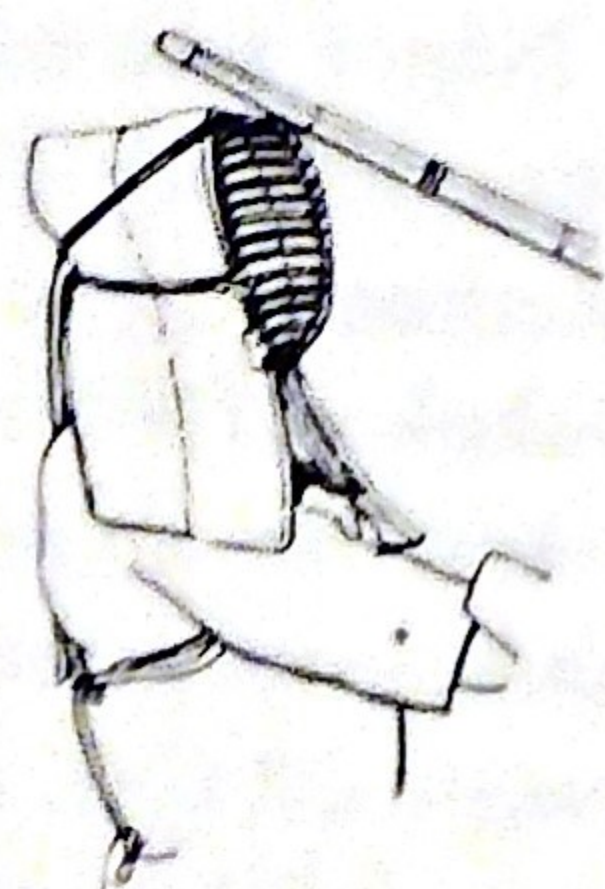
-REGLER

Kendo, utövad som sport, går ut på att besegra sin motståndare genom att hugga honom med sin **chikuto** eller **shinai** (bambusvärd) på bestämda sätt och på bestämda ställen. Lyckas man utdela två sådana hugg under en **kendo-shiai** avgår man med segern.

Kendokan — kendoövaren — är klädd på ett speciellt sätt. Under rustningen — **bogu** — bär han **keikogi** (kendojacka av tunnare tyg än judo-kimonon) och **hakama** (samurains traditionella vida, kjolliknande byxor). Själva **kendo-dogun** (kendoutrustningen) består av **men** (hjälm med ansiktsmask), **do** (harnesk), **kote** (handskar) samt **tara** (höftskydd). Till utrustningen hör även själva vapnet, det fyrdelade bambusvärdet **shinai** eller **chikuto**. Utöver dessa utrustningsdetaljer användes dessutom en slags huvudduk kallad **hachimaki** eller **tenugui** som bäres under hjälmen för att suga upp svett. Sådana **hachimaki** är ofta försedda med berömda fäktmästares namnteckningar eller uppgifter om kendo-tävlingar och turneringar som bäraren har varit med om.

I **kendo** har man för det mesta tvåhandsfattning om svärdfästet — **tsuka**. Svärdsföringen kan ske med bägge händerna (en teknik som kallas **morote**) eller med en hand kallad **katate-teknik**. Den japanska motsvarigheten till den europeiska tvåhandsfäktningen är den s.k. **nito** — tekniken då **kendokan** kämpar med en kort **shinai** i den vänstra handen och med en lättare trekvartslång **shinai** i den högra. Kendons regler tillåter att **kendoka** med **nito** tävlar mot **kendoka** med **itto** — ett svärd.

Det finns 7 mål för hugg och 1 mål för stöt i **kendo**. Endast sådana hugg eller stöt är giltiga som träffar någon eller några av dessa ställen på motståndarens kropp.



MEN

hugg mot en punkt på toppen av masken omedelbart framför fästet mellan mask och hjälm.

KOTE

hugg mot en punkt på underarmen strax ovanför högra handleden. **Hidari-kote** hugg mot en punkt på underarmen strax

ovanför den vänstra handleden. Detta hugg är tillåtet endast om den vänstra handen befinner sig i skulderhöjd eller högre. **Hidari-do** hugg mot en punkt på harneskets vänstra sida.



HIDARI-DO

HIDARI-MEN

hugg mot en punkt på hjälmens vänstra sida ovanför vänstra örat. **Migi-men** hugg mot en punkt på hjälmens högra sida ovanför högra örat.



HIDARI-MEN

MIGI-DO

hugg mot harneskets högra sida. Talar man endast om **do**-hugg menar man **migi-do**, det vanligaste av dessa två. **Tsuki** en rak stöt mot strupen. Stöten skall träffa i mitten av hjälmens strupskydd.



TSUKI

För att ett hugg eller en stöt skall vara giltig fordras att de skulle ha varit effektiva i verklig kampsituation. Detta betyder ingalunda att det krävs råstyrka för ett giltigt hugg, tvärt om, ett verkligt effektivt hugg styres ej av muskelkraft utan av teknisk skicklighet, som resulterar i de för alla **budo** gemensamma målsättningen, nämligen att uppnå maximum av effektivitet med minimum av kraft.

Men inte ens ett effektivt hugg är tillräckligt för seger i en **kendoshiai**. Hugget anses nämligen vara ineffektivt om den anfallande inte ropar ut ställets namn som har attackerats i det ögonblick attacken fullbordats.

Sådana attackrop föregås ofta av **kiai** som rätt utförd paralyserar motståndaren för ett ögonblick och gör honom försvarslös. (Sign. kommer i en följande artikel att redovisa **kiai-tekniken** som

är en viktig beståndsdel i anfallstekniken för alla **budo**).

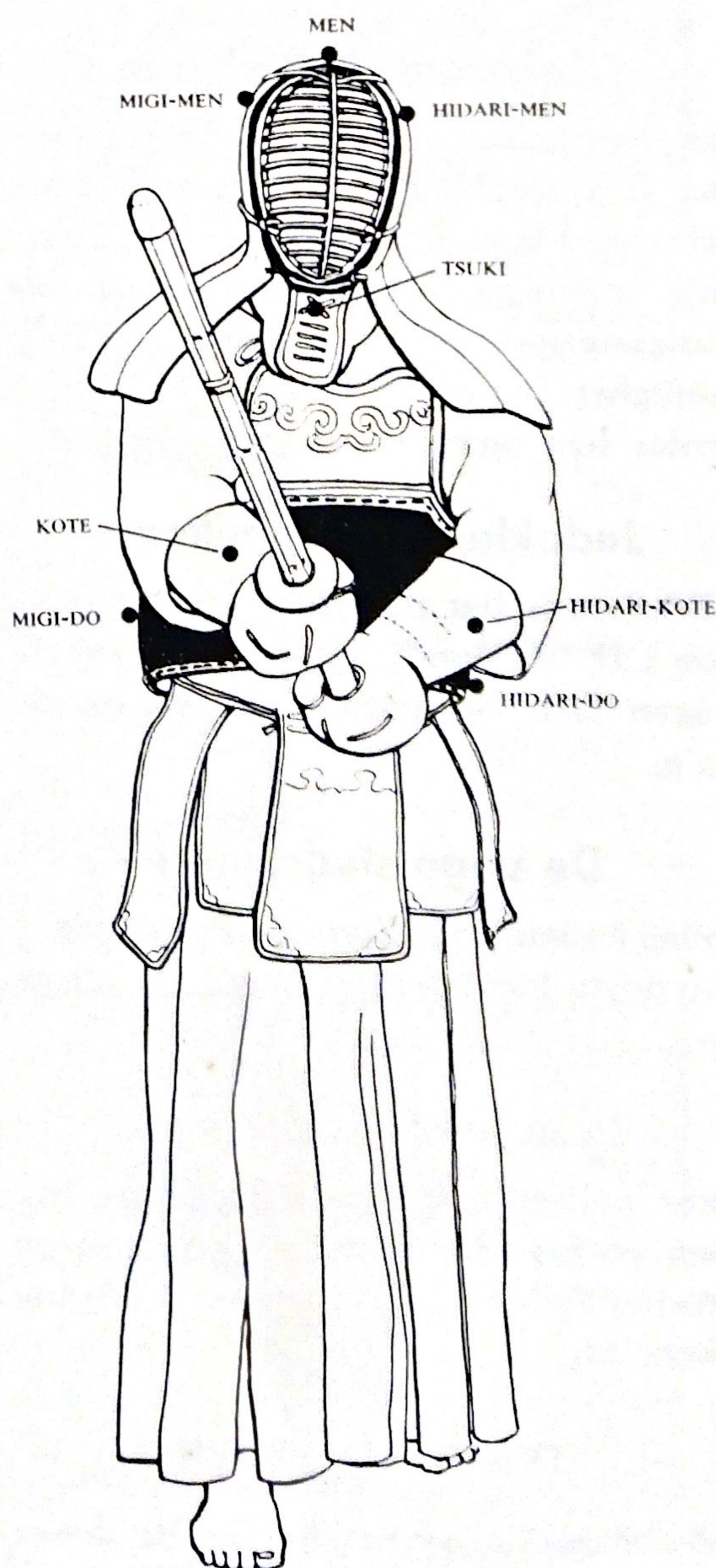
Faktum är att dessa rop utgör en verksam del av fäkttekniken och bidrar till inlärandet av det rätta sättet att hantera tvåhandsvärdet. Ett kendoanfall utan **kiai** och attackrop anses värdelöst och dömes ej i **shiai**.

Lyckas man med sin attack på det beskrivna sättet får man höra huvuddomaren ropa ut hugget ex. "men-ari" eller "do-ari", samt ge order om fortsatt kamp med ropet "nihomme" (nästa poäng) eller "shobu" (machpoäng) ifall bägge parter har redan ett poäng var.

Den principiella kendotekniken kan förefalla vara enkel men för att kunna använda sitt bambusvärd med maximal effektivitet mot en skicklig motståndare fordras inte bara lång och målmedveten teknisk träning utan även fallenhet, instinkt och en "fighting spirit" vilka tillsammans skapar den verkliga svärdsmanen.

Genom kombinationen mellan en relativt enkel teknik och behovet av snabbhet fordrar kendo intellektuellt engagemang av sina utövare i mycket högre grad än någon annan **budo**. Som ett bevis för detta behöver man bara tänka på omständigheten att de flesta av de japanska martialiska konsterna har utvecklats för att utövaren skall kunna klara av en motståndare med svärd.

San-do



KENDOUTRUSTNING