

KENDO-TEKNIK

av Robert von Sandor, instruktör vid Yamasha Kendo Dojo i Stockholm

(illustrationerna ur boken This is Kendo)

Träningen av kendo är en i hög grad pedagogisk angelägenhet där framgången i lika stor grad är beroende av instruktörens pedagogiska färdigheter som på hans kendotekniska skicklighet.

Den pedagogiska planläggningen av träningen och den praktiska kunskapen om de tekniska detaljerna måste gå hand i hand om träningen skall ge en jämn och stigande skicklighetskurva. Kendo är tyvärr en sport med än så länge ringa omfattning utanför Japans gränser och därför måste utvecklingen baseras i hög grad på studier och självträning.

Inom denna sport gäller det kanske i högre grad än inom andra budon att dan-bärare inte nödvändigtvis har kvalifikationer som instruktör. Hans tekniska skicklighet kan vara en "naturbegåvning" som han är oförmögen att lära ut på ett systematiskt sätt. Analytisk förmåga och systematiskt tänkande är en förutsättning för en kendoinstruktör. Av denna anledning finns det i kendo, utöver de för alla budon gemensamma dan-systemet, även tre s k "lärargrader" vilka tillkommer som ett extra plus till den tekniska skickligheten och vittnar om bärarens bidrag till kendoteknikens utveckling.

Kendoutövaren börjar som nybörjare i 6:e kyu efter att ha tränat ca 2 månader. Under ca 5 år avancerar han genom kyu-klasser upp till 1 dan där den verkliga kendoträningen sätter in. Är han graderad lägst 4 dan och har visat pedagogiska talanger kan han, efter en examination få titeln kendo-renshi. En kendo-renshi kan examineras till kendo-kyoshi om han är graderad lägst 7 dan samt kendo-hanchi om han är lägst graderad 8 dan.

Ett exceptionellt undantag från denna regel är Roald M Knutsen, England, som har fått titeln kendo-renshi trots att han är bara 3 dan.

Den pedagogiska skickligheten och systematiseringen har alltså en stor och egen betydelse i kendoträningen och detta gör möjligt att träna svärdskonsten själv och utan instruktör upp till en nivå av 3 kyu enbart med hjälp av pedagogiskt upplagd instruktionslitteratur.

Författaren och tidningen JUDO-SPORTS avsikt är att meddela så-

dan instruktion i tidningens spalter för dem som har intresse för denna fascinerande sport. Sätt igång alltså och börja träna, vi står till tjänst med mera personliga råd och anvisningar om träning, anskaffande av utrustning m m. Skriv till tidningen och Du får personliga anvisningar utan kostnad.

Kendo-träningens schematiska organisation

Som ett lättöverskådligt schema över kendoträningen kan man gruppera de olika träningsmomenten på följande sätt:

Kendo-utrustning

Kendokan använder ett fäktsvärd — kallat shinai — när han tränar i stället för samurains rakknivsvassa katana.

Shinain består av 4 bambusektioner sammanhållna av en lädertuta, kallad sakigawa, i ena ändan — vilken är spetsen på svärdet, kallad kissaki — och av en lång läderhylsa på den andra ändan som är svärdets fäste — kallad tsuka. I mitten av bladet (egentligen strax ovanför bambuns första kvist från kissakin räknat) sammanhålles dessa fyra sektioner av en virad läderremsa kallad nakayui. Sakigawa, nakayui och tsuka sammanbindes med en sträng kallad himo som representerar det riktiga svärdets rygg.

Shinai hålles i handen så att himo alltid pekar uppåt.

På början av tsukan (när man talar om japanska svärd så börjar man alltid från spetsen bakåt) finnes parerplåten — tsuban — påträdd.

Några råd om vården av shinai

Före varje träning kontrollera att himo är spänd så att den låter som

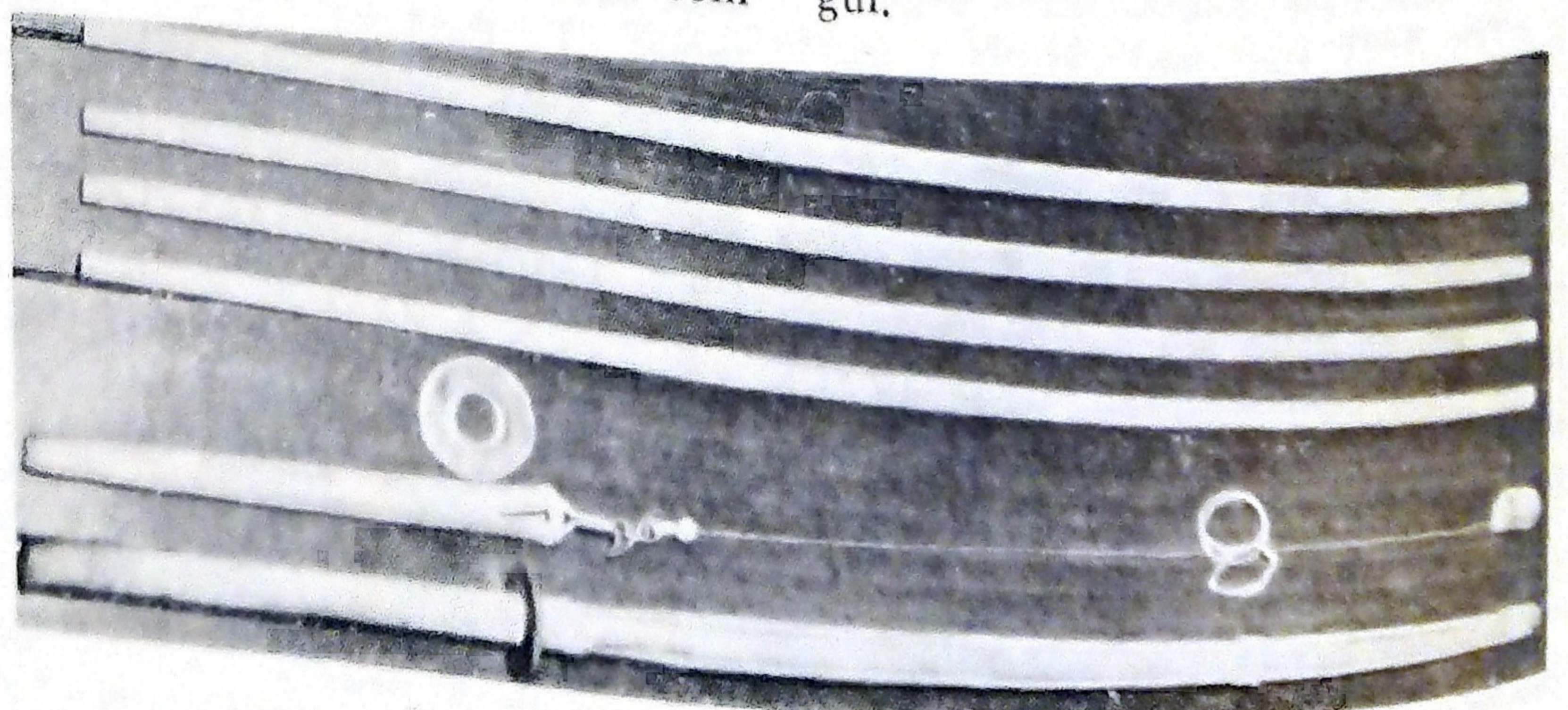


En komplett kendoutrustning.

en fiolsträng. Vaxa in varje bambusektionens kanter med en bit vaxljus före varje träningspass då splittras ej bambun i flisor. En ny shinai skall plockas isär och varje sektion skall oljas in ordentligt med tunn matolja eller linolja. Denna åtgärd förlänger shinains liv avsevärt.

Skulle kanten på sektionerna visa flisor efter att man har huggit med svärdet måste dessa slipas bort med grovt sandpapper (akta fingrarna för de nålvassa flisorna) annars är det risk att flisorna tränger in i händer, fötter eller ansiktet under träningen. Det är mycket obehagligt att få bambuflisor i kroppen, man ser dem inte utan de måste få verka ut själva.

Kendokan är klädd i hakama (samurains vida "kjolbyxor") och keikogi — kendokimono som är tunnare än judokimonon. Självfallet går det bra att träna i judokimono. Kendokans skyddsutrustning — dogu eller bogu — består av hjälmen men, höftskyddet tara, harnesket do och handskarna kote. Dessutom använder han en huvudduk under hjälmen för att hindra svett att rinna i ögonen samt för att skydda hjälmens insida från transpiration. Denna huvudduk kallas hachimaki eller tengu.



Shinai, fäktsvärd av bambu med tillbehör.

Ordförklaringar

Till Kendo

- kyu = klass
dan = grad
renshi = första lärargrad som tilldelas utöver Dan
kyoshi = andra lärargrad som tilldelas utöver Dan
hanshi = tredje lärargrad som tilldelas utöver Dan
reigi = etikett
kiaï = ropet som manifesterar en rörelses maximala effektivitet
suburi = samordnad träningsrörelse för foten benet armen svärdet och kiaï. En slags "skuggfäkning"
kiri-keashi = hugg- och parad i formell rörelse
kata = uppvisning av teknik efter bestämt schema
shikake-waza = anfallsteknik
oji-waza = ripostteknik
shiai = tävling
katana = samurains tvåhandssvärd som bars med eggen uppåt i bältet
shinai = fäktsvärd av bambu
sakigawa = lädertutan på spetsen av fäktsvärdet
kissaki = svärdspets
tsuka = svärdfäste
nakayui = läderremsa som håller ihop shinai i mitten
himo = band av olika slag
tsuba = svärdets parerplåt
hakama = samurains byxkjol, vanlig stridsklädsel i kendo och aikido
keikogi = dräktjacka av tunnare tyg än judodräktens
dogu = gemensam benämning på någon slags utrustning
bogu = speciell benämning på kendo rustning i sin helhet. Bogu består av:
men = hjälmen
kote = handskar
tara = höftskydd
do = harnesk
hachimaki } = huvudduk, som användes
tenugui } under hjälmen för att skydda denna från svett.