



"En dålig fäktare blir hårt huggen"

är ett berömt ordspråk i kendo som härstammar från en berömd svärdsman under 1600-talets feudala Japan. Med detta vill man säga att ju större fäktkunskap man besitter desto troligare är att man besegras av en annan och skickligare motståndare. Såväl personlig stolthet som överlägsen attityd elimineras snabbt i den antika japanska fäktkonsten som kallas kendo.

Begreppet kendo är synonymt med den äldre termen *ken-jutsu* eller svärdsmannaskap. Ordet innehåller allting som hör till svärdets praktiska bruk. Svärdsmannaskapet kräver inte bara etikett och allmänt uppförande utan innehåller även taktik, strategi och allmän psykologi.

På sidan om *kyudo* — bågskytte — är kendo den äldsta grenen bland de krigiska konsterna. Kendons ursprung är höjd i historiens dimma men det finns historiska belägg för att unga adelsmän redan så tidigt som år 789 e.Kr. har praktiserat svärdskonsten i den då nyetablerade hallen för krigiska konster i Japans dåvarande huvudstad Kyoto. Konsten att bruka svärdet utvecklades hos riddarna mer och mer i den ständiga kampen mot de japanska öarnas urinvånare och i samband med de inbördes stridigheter vilka skapade anarki och kaos mellan åren 700 och 1100 e.Kr.

Under de ständiga inbördes krigen mellan de maktfullgorda klanerna i 1100- och 1200-talet har många historiska fakta antecknats och bevarats om dåtidens legendariska svärdsmän — kallade *kenshi* på japanska — och exempelvis Minamoto Yoshitsune och Minamoto Tametomo — två historiska förgrundsgestalter — var samtidigt kända även som mycket skickliga fäktare. Den våldsamma politiska omvälvningen som blev följden av Muromachi-periodens sammanbrott frambringade samtidigt den största glansperioden i den japanska fäktkonstens historia. Under denna tid grundades de "8 skolorna" från vilka den senare feodaltidens 400 kendo-stilar räknar sin härstamning.

Sådana berömda mästare som Miyamoto Musashi, Tsukahara Bokuden, Yagyu Sogen och Matsumoto Bizenno-kami är svärdskonstens förgrundsgestalter under denna fäktkonstens guldålder. Dessa tiders svärdsmän bar ingen rustning när de tränade och praktikträningen utformades som långa serier av attack och riposter (observera, kendon har inga parader i ordets trängaste bemärkelse) i form av någon slags skuggfäktning.

Skulle två kenshi mötas i duell eller bara för att pröva varandras fäktskicklighet kämpade de med svärd gjorda av ek — *s k bokuto* — ett i och för sig dödligt vapen i händerna på en svärdsman, eller med riktiga svärd. Sådana övningar slutade alltid med döden för den ena och ofta även för den andra parten. Blev segraren osårad sattes ofta långa och blodiga släktfejder igång som förr eller senare resulterade i att den som började dödades. Sådana uppgörelser är ett kärt motiv i många japanska filmer av i dag och Kurosawas samurafilmer "Livvakten-Jojimbo", "Sanjuro" och "De sju samurain" har rönt stort intresse och beröm även i Sverige.

År 1877, vid början av Meji-perioden, förbjöds offentligt bärande av de för den japanska adelsklassen karakteristiska par-svärden och därmed upphörde praktiserandet av kendo tillsammans med de andra krigiska konsterna.

I början av detta århundradet återupptogs dock tränandet av svärdskonsten och kendoträning blev en vanlig exercis och idrott i alla skolor och universitet över hela Japan. I dag har kendo återtagit sin gamla popularitet och prestige och utövas av miljoner japaner. Som ett exempel på omfattningen kan nämnas att vid de senaste uttagningsstävlingarna till motsvarigheten för våra SM-tävlingar fanns 50.000 anmälda



Toshiro Mifune 2 Dan Kendo och Iai, i filmen Harakiri, gör en korsad kamae-anfallsposition från en numera ej praktiserad fäktstil från Osaka.

Fram till mitten av 1800-talet utvecklade man den skyddsutrustning — kallad *bogu* — som gav kendo-utövaren möjlighet att under samma omständigheter som på slagfältet träna svärdsföringen och kämpa utan hänsyn till motståndaren.

deltagare. Man kan föreställa sig att endast sådana anmäler sig till uttagning som har eller anses ha någon chans att vinna.

Utöver alla skolor och högre läroanstalter har många fabriker, kontor och institutioner sina fäktsalar där



chef och anställda, studenter och professorer möts vid kendosträning 2 timmar varje morgon före arbetet och ofta även 2 timmar efter arbetet. I vissa stora industrier och företag är *samtliga* anställda aktiva kendosträvar och för poliskåren är kendosträningen obligatorisk.

Efter 1945 har kendon funnit vägen såväl till USA som till Europa och på dessa kontinenter finnes det numera nationella och internationella kendo-förbund för främjandet och spridandet av den japanska fäktkonsten.

I Europa är de olika ländernas kendoorganisationer samlade under den europeiska huvudorganisationen för kendo Oshu Kendo Renmei (Europeiska Kendoförbundet) som i sin tur är en fristående organisation under den japanska huvudorganisationens (Zen Nippon Kendo Renmei) beskydd.

Det Europeiska Kendoförbundet består av medlemsorganisationer från England, Sverige, Belgien, Holland, Frankrike, Västtyskland samtidigt som kendo utövas även i Schweiz, Österrike och Jugoslavien.

Kendon utbreder sig mer och mer även med hjälp av *aikidon* där *iai*-konsten och *kendo* ingår som en "överkurs" i träningen.

Oshu Kendo Renmei har till uppgift att befrämja och kontrollera kendosträningen i Europa, utöva kontroll över gradueringar i kendo och *iai* samt att anordna internationella träningsläger och mästerskapstävlingar.

### En jämförelse mellan den japanska och den europeiska fäktkonsten

Jämförande studier mellan kendo och den europeiska fäktningen visar parallella utvecklingslinjer men dessa riktas mot olika mål. Huggvapnet, som under hela den historiska utvecklingen i Japan bibehöll sin ursprungliga form, är ett sabelliknande svärd med lång, tung, böjd, rakknivvass och spegelblank klinga som huvudsakligen fördes med bägge händerna.

Samurains berömda svärd — *katana* — har under de senaste 1000 åren bibehållit sin karaktär och utseende helt oförändrat. Det finns inget huggvapen i världen som i kvalitet och balans kan jämföras med det japanska svärdet, och de berömda toledo- och solingenklingorna förefaller vara gjorda av lärlingar i svärdssmide i jämförelse med dessa fantastiska japanska svärdsklingor.

Mästare i konsten att hantera dessa svärd var ofta mästare även i

spjutfäktning som ofta kombinerades med kendo (TO- (svärd), SO- (spjut) *JUTSU* (teknik).

Kendo har alltid förblivit en verklighetstrogen bataljfäktning med ett enda mål i sikte nämligen att träna det snabbast möjliga sättet att hugga ner sin motståndare.

Den europeiska fäktaren tränade ofta för fäktskicklighetens egen skull och använde sin skicklighet i dueller. De europeiska fäktsalarnas vapenlekar skulle aldrig klara sina utövare på slagfältet. Man kommer närmast med jämförelsen med de ungerska husarernas sabelfäktning eller med den marina exercisen med huggare.

Den europeiska fäktaren nöjde sig med att sära sin motståndare exem-

*honom intill benet och går hans bugg in till ditt ben så döda honom"*

var rådet som gavs av en berömd japansk svärdsman till sonen före en batalj år 1634 där fader och son kämpade sida vid sida mot sina fiender i en batalj där de vann kampen mot en övermakt på 35 mot 5.

De många olika kenjutsu-stilarna var ofta extrema variationer av samma grundteknik och grundaren av en ny kendo-stil sökte alltid originella variationer som de kunde efterlämna till sina lärjungar och vilka de hoppades skulle bli stilbildande.

En av kenjutsu-stilarna är känd idag som *IAI* eller "att dra svärd"



von Sandor t. h. "landar" ett men-hugg på O'Melia, kendogäst från USA.

pelvis i en duell medan kendokan hugger tillräckligt hårt med sitt tvåhandssvärd av bambu i fäktsalen för att markera ett hugg som skulle klyva hans motståndare om svärdet vore ett riktigt vapen. I den moderna sabelfäktningen anses det vara direkt mot etiketten att hugga hårt. Visserligen vore det närapå omöjligt att sära lätt en motståndare med en japansk katana men mästare i konsten att använda detta tvåhandssvärd har alltid omhuldat tanken på 100 % effektivitet i hugget förenad med maximal "fighting spirit" hos den som håller i fästet.

"Om han ger dig ett köttår hugg

och praktiseras som en särskild konst Japan. I *iai* kan man se det renodlade svärdsmannaskapet i sin under flera århundraden oförändrade form.

Kenshin behövde inte komma "on guard" innan han började kampen, många uppgörelser slutade innan de ens hade hunnit börja genom ett kombinerat drag-hugg där man med samma rörelse som man drog svärdet ur baljan högg av motståndarens hand, klöv hans huvud eller skar upp buken.

I likhet med vilda västerns revolvervirtuoser tränade samurain *iai* hårt och målmedvetet för att vara



snabb i draget i alla möjliga positioner, sittande, knästående, halv-knästående, stående, gående, i trånga utrymmen och i samband med att han attackerades av en eller flera motståndare på samma gång och från olika håll.

Iai i sin grundform består av två sammanhängande rörelsefasor:

- a) själva draget vilket i och för sig är ett skärande hugg riktat nerifrån och upp (katanen bäres med eggen uppåt i bältet)
- b) ett tvåhandshugg sedan svärdet har förts av dragkraften i en cirkel kring huvudet.

Denna teknik saknar helt motsvarighet i europeiskt sammanhang. Kvintessen i denna teknik ligger i överraskningsmomentet när man attackerades av flera motståndare på samma gång. En mästare av iai klarar sig mot upp till 11 motståndare på samma gång och han hanterar sitt svärd på ett sådant sätt att varje hugg eliminerar flera motståndare på samma gång. Iai tränas för sig och tekniken har ingenting att göra med modern kendo men den allvarliga och målmedvetna kendoutövaren kan inte undgå att ta upp träningen av iai bredvid träningen av kendo.

Man skulle kunna definiera skillnaden mellan kendo och iai med hjälp av den nutida välkände fäktmästarens Taraya Masami Kyoshis, 8 dan kendo och iai, ord nämligen att

*"dra svärdet och sticka den i slidan kallas iai, vad som sker mellan dessa händelser kallas kendo"*.

Den som tränar iai finner snart att man kan inte nå någon framgång i denna teknik om man ej använder hela sin fysiska, mentala och intellektuella förmåga i samband med träningen. Iai-träningen är utomordentligt svår och målet är inte mindre än perfektion.

### Särskilda träffställen

Den europeiska sabelfäktingen tillåter hugg mot kroppen var som helst över höften, en omständighet som mera understryker sabelfäktingens karaktär som en sport än dess betydelse som svärdsmanakunst på slagfältet.

I kendo hugger man endast mot 8 ställen på kroppen och dessa måste dessutom träffas på bestämda och enliga reglerna korrekta sätt för att hugget eller stöten skall godkännas som seger i tävling.

Bambusvärdet — shinai — får exempelvis träffa dessa ställen högst 20 cm från sin spets, alltså på ett område på bladet där man anser att hugget blir mest effektivt med hän-

syn till kendons huggteknik, balans och fotarbete.

De 8 träffställena är följande:

1. hugg mot pannans mitt shomen-uchi
  2. hugg mot höger tinning yokomen-uchi
  3. hugg mot vänster tinning yokomen-uchi
  4. hugg mot höger handled kote-uchi
  5. hugg mot bröstkorgens högra sida do-uchi
  6. stöt mot strupen tsuki
- som sekundära huggställen kan
7. hugg mot vänstra handled och
  8. hugg mot vänstra sidan av bröstkorgen nämnas.



Jan-Douglas von Sandor 5 år demonstrerar iai, konsten att dra svärd.

Sistnämnda hugg gäller dock under förutsättning att armarna är lyfta i minst axelhöjd. Dessa "huggrestriktioner" betyder dock inte att kendo är en i hög grad konventionaliserad sport eller kamp, dessa "restriktioner" betyder bara att nämnda ställen är de bästa mål för ett hugg eller stöt för att oskadliggöra motståndaren med ett hugg. Man anser helt enkelt att dessa är de enda ställen som är värda att attackerades med hänsyn till att avsluta en strid snabbast möjligt.

med den verkliga kampen stötte mot andra kroppsdelar än bara mot strupen så avslutades anfallet alltid med ett kompletterande hugg mot huvudet.

Kendoteknikens viktigaste grundprincip är bemästrandet av den kraft som för svärdet. Trots att kendon kräver att hugget skall vara sådant att det klyver motståndaren i två delar (ifall det vore ett riktigt svärd man hugger med) är det inte frågan om att man lägger ned hela sin styrka i hugget.



Kendokan är tränad att fokusera sitt hugg med endast så mycket styrka som behövs i varje rörelsemoment för att få största möjliga effektivitet med minsta möjliga styrka. Därför riktas exempelvis vid en shomen-uchi hugget mot en punkt som ligger ca 5 cm inne i motståndarens huvud istället för att koncentrera hugget på hans fäktmask, och detta resulterar i att man träffar masken med en kraft som motsvarar ett hugg, vilket gjort med riktigt svärd, skulle klyva honom.

Kendokan för svärdet med bägge händerna i vertikalknikningen i en stor cirkel över huvudet. Vänsterhanden griper om yttersta ändan av fästet med mitt-, ring- och lillfingeret, och högra handen griper framför den vänstra med samma fingrar. Vänstra handen (och armen) ger svärdet kraften medan den högra endast styr det in mot målet. Den vänstra handen lämnar aldrig kroppens mittlinje vilket hugg man än utdelar, de olika hugg-riktningarna uppnår man genom att föra svärdspetsen i huggriktningen med högra handledens hjälp. Strax innan hugget träffar sitt mål hårdnar bägge händernas grepp om svärdsfästet samtidigt med en inåtvridande rörelse (som om man skulle vrida ut en våt duk med bägge händerna) och dessa rörelser tillsammans resulterar i ett mycket effektivt och genomträngande hugg utan muskelkraft.

Det första kendokan måste lära är att föra svärdet med helt avslappnade muskler och axlar och denna spe-

ciella teknik fordrar lång och mödosam rutinträning.

Hugg som träffar andra kroppsdelar än den nämnda räknas ej och kan t o m leda till diskvalificering under en tävling.

Som i europeisk fäktning så även i kendo lägger man stor vikt vid balans och fotarbete. Kendokan har dock bägge fötterna riktade framåt och vi har inga s k utfall. Kroppen skall hållas upprätt så mycket som det är möjligt och därför lägger vi stor vikt på ben- och höftörelser som måste synkroniseras med svärdsföringen och med det vi kallar *KIAI* eller "ropet".

Japanen anser nämligen att ett effektivt anfall får sitt maximala resultat endast om man stöter ut all luft ur lungorna med hjälp av magmuskulerna i samma ögonblick hugget når sitt mål.

Denna explosiva "utandning" måste ske helt reflektoriskt och det är naturligt att när luften rusar förbi stämbanden sättes dessa i rörelse och "utandningen" manifesteras i ett kraftfullt och våldsamt rop. Ett sådant rop kallar japanen för "magens röst" och då buken för honom representerar själens säte blir *Kiai*-rop ett yttre tecken för den maximala prestationen man kan åstadkomma. "Man lägger ned sin själ i hugget" skulle man kunna säga med europeisk travestering.

#### KENDONS SPECIELLA KAMPPRINCIPER

Kendons tyngdpunkt ligger i at-

tacken vilken ofta sker helt utan hänsyn till motståndarens svärd. Sådant attackteknik är utomordentligt svår och det tar många år att bemästra den. I kendo talar man aldrig om parader eller försvar utan endast om anfall. Man försvarar sig med riposter. Nybörjaren lär huggtekniken först samt svärdsföringen tillsammans med förtörelser och *kiai*. Sedan några enklare riposter som kommer från skuldran vilka så småningom övergår i en slags "galopperande form" så att utövaren uppträcker så småningom att hans kendo karakteriseras av direkta attacker i stället för parader när motståndaren anfaller.

Som bekant är det bästa försvaret själva anfallet en axiom som bildar kendons viktigaste grundprincip. Kendoförsvaret är alltså ett anfall där man pressar fram sin attack med kombinationsteknik ända fram till seger.

Nyckelfrågan är att känna det rätta ögonblicket för en explosiv attack. Vi som sysslar med kendo brukar säga att *se* en öppning i motståndarens gard betyder att det är för sent att hugga. Man måste känna instinktivt när och var hugget skall komma. Sådant teknik fordrar många års hård träning och ju mer man tränar desto mera blir man medveten om hur lite man kan.

Efter många års träning kommer man underfund med sig själv, och börjar inse att kendo på högre plan inte längre än en sport eller en vapenlek, utan ett sätt att leva.

### Kendo-träningens schematiska organisation

Som ett lättöverskådligt schema över kendo-träningen kan man gruppera de olika träningsmomenten på följande sätt:

