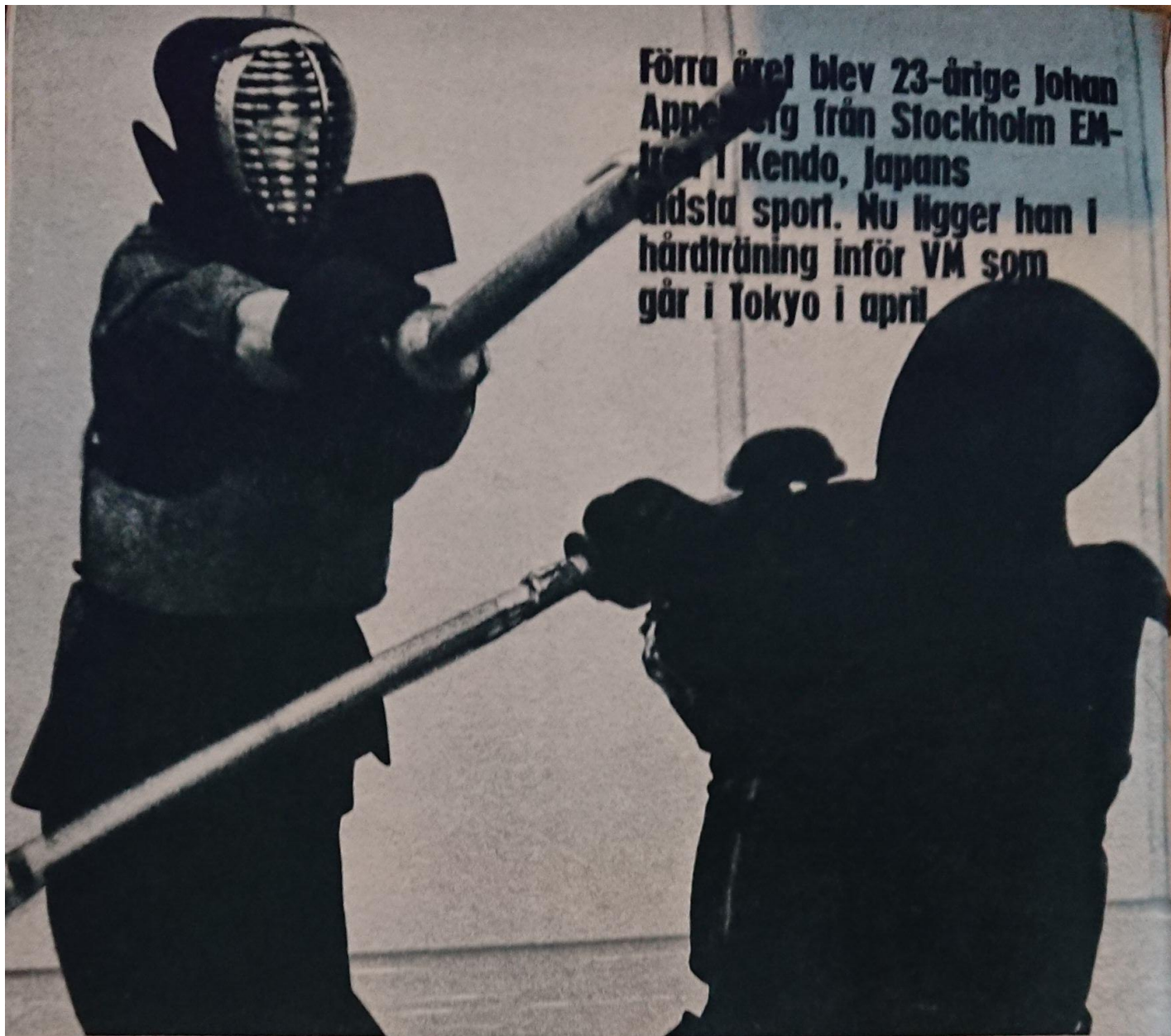


Förra året blev 23-åriga Johan Appelberg från Stockholm EM-vinnare i Kendo, Japans äldsta sport. Nu ligger han i hårdträning inför VM som går i Tokyo i april.



De 125 centimeter långa svärdens viner i luften och stridaropen rungat i lokalen: "men", "kote", "do", "tsuki"!

Motståndaren parerar huggen elegant. Men ofta faller ett hugg mot huvudet, strupen, handlederna, eller midjan. De kroppsdelar som är tillåtna att träffa och som ger poäng.

Det är Johan Appelberg, 23, Stockholm, en av Europas skickligaste som tränar för VM i Brännkyrkahallen i en av de minst kända sportgrenarna vi har i landet: "Kendo" — Japansk fäktning.

Han kom tres i europamästerskapen förra året och i april ställer han upp i VM i Tokyo.

Hans möjligheter att slå sig fram till en seger i VM anser han själv som minimala.

Han säger till Lektor: Det blir utan tvekan en ja-

pan som bärgar hem segern.

Och ser man på den japanska fäktningens traditioner förstår man att han har rätt:

● Japansk fäktning är för japanerna 1.000 år gammal. I Sverige är den fem år...

● En japan börjar i allmänhet träna sporten när han är i fem-sex-årsåldern. Johan Appelberg började träna när han var 21. Han har hittills bara tränat i två år.

Kendo — fäktning med tvåhandsvärd — är den äldsta och mest traditionsrika japanska kampidrotten. För den japanska riddaradeln, samurajerna, var svärdet, som gick i arv från far till son, inte bara ett vapen utan också en symbol för trohet och heder.

Enligt experten Robert von Zandor, Stockholm, och andra initierade bedömare av den ja-

panska fäktningen räcker det inte att bara vara förtrogen med svärdet som stridsvapen utan också som kulturföremål.

Kendo hör intimt ihop med den japanska filosofin och kulturen. Etiketsreglerna har också en mycket stor betydelse eftersom bland annat hövligheten är ett tecken på självbehärsknung och en själslig balans som gör svärdfäktaren kall och oberörd i stridens hetta.

Behövde motion!

En sådan här sport har alltså blivit det stora intresset för Johan Appelberg, som när han inte tränar kendo, pluggar juridik på Stockholms Universitet.

Han säger till Lektor:

— Jag såg ett anslag på uni-

versitetet, om att det skulle börja en nybörjarkurs i Kendo, japansk fäktning. Jag tyckte jag behövde lite motion, så jag anmälde mig. Det har jag inte behövt ångra. Det har gått bra för mig hittills och jag trivs med sporten. Förutom att Johan Appelberg ställer upp i de individuella tävlingarna i Tokyo-VM är han med i Europalaget. Där räknar Robert von Zandor med att Europa kan komma på tredje plats efter Asien och Amerika.

Att Johan Appelberg så snabbt nått sådan framgång i den för Sverige så nya sporten, anser han själv beror på den tränare som kört hårt med honom i ett år: japanen Akio Watanabe, 24 år gammal. Akio tillhör de japanska faktare som vandrar världen runt och lär ut sina konster. Hela sin ut-

Här tränar en svensk världens hårdaste sport

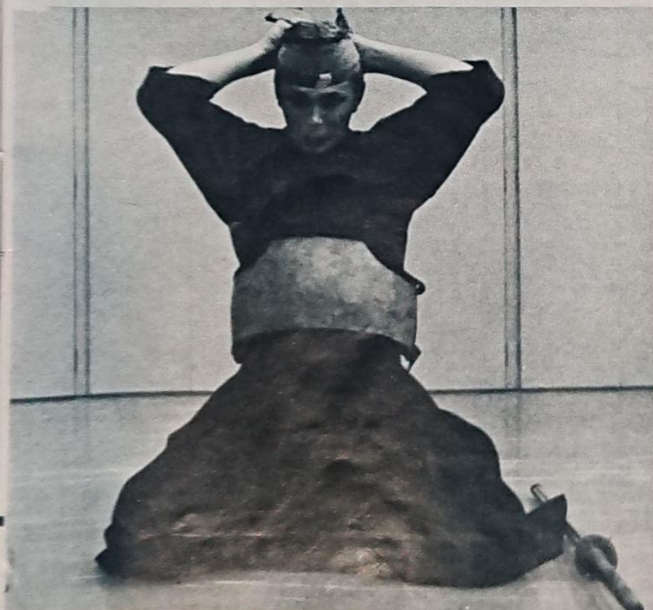
ETT PERFECT HUGG I HUVUDET- OCH HAN BLIR VÄRLDSMÄSTARE I APRIL!

AV ANDERS NYMAN
FOTO: KJELL LINDBÄCK

UNDER TÄVLINGAR i kendo använder man bambusvärd. Därför är risken att bli skadad minimal. Här går Johan Appelberg till anfall mot sin japanske tränare och försöker lå in en stöt mot huvudet. Japanen glider undan.

FOTARBETET är ett av de många viktiga moment som kendoutövare måste träna flitigt. De agerande är alltid barfota och de kämpar på en yta som är ca 10x10 m. (T.h.)

VID PÅKLÄDNINGEN av utrustningen sitter kendofäktaren på det här klassiska sättet. Han virar en linneduk runt pannan för att hindra svettning och för att skyddsmasken ska sitta på plats under tävlingen. (Nedan)



rustning bär han med sig på sina vandringar eller resor; rustningen i en säck på ryggen och svärdet väl synligt.

Han är förbjuden att tjäna stora pengar på sin talang. Enligt traditionen ska han bara ta så mycket betalt för sina träningsstimmar att han kan livnära sig på sitt yrke.

Akio lämnar Sverige i år och far vidare till England. Istället kommer en ny japan att axla hans mantel.

Akio, vars kunskaper inom den japanska fäktningen har anrika traditioner, har bakom sig en sådan merit som japansk universitetsmästare.

Anledningen till att den japanska svärdfäktningen kom sist till västerlandet är att träningen och utövandet fordrar kunniga och i tävling erfarna instruktörer. Utbildningen av

sådana instruktörer är mycket tidskrävande. Det var först 1964, som man ansåg sig mogna att bilda ett kendoförbund i Europa. De länder som ingick var England, Sverige, Belgien, Holland, Frankrike, Västtyskland, Schweiz och Marocko.

100 fäktare i Sverige

I dag räknar vi ca 100 medlemmar i Sverige. Men antalet är i stigande.

Är sporten farlig att utöva?

Nej, helt ofarlig. Och anledningen är att man nu för tiden använder sig av bambusvärd istället för som i mitten av förra århundradet riktiga svärd. Dessutom bär utövare av sporten skydd för de kroppsdelar som blir utsatta för svärdens hugg.

(Forts på sid. 34)

Toppen!



Finrakad på tre sköna minuter med Rapid Shave

Ja, med Rapid Shave blir man rakad så man trivs med sig själv. Tre sköna minuter räddar hela da'n. Rapid Shave innehåller 17 olika ingredienser som mjukar upp det hårdaste skägg. Därför blir man finrakad. Snabbt!

Milda vanliga Regular.
Uppfriskande Lime.
Frostigt svala Menthol Mint.



Snabbt och skönt väbrakad med Rapid Shave

(Forts. från sid. 19)

Varje hugg följs av or- det "kiai"

De kläder kendo-fäktarna i Europa i dag använder är i stort sett den dräkt som samurajerna använde som vardagsdräkt.

Den består av en lång och vid kjolbyxa (hakama). Den ger benen och kroppen maximal rörlighet. Sedan bär man som skydd en hjälm (men). Den är stoppad och vadderad. Masken har ett kraftigt stål-galler som skyddar mot svärdshuggen.

Hjälmen har också "vingar" som är så långa att de skyddar axlarna och nyckelbenen från missade hugg mot masken. Under masken har man en avlång linneduk, som dels ska skydda hjälmens insida från svett och dels hindra masken att glida av håret.

Den japanska fäktningen är fyllt av traditionsenliga ritualer som måste följas. Även under själva striden måste exempelvis varje hugg följas av stridsropet "kiai" om det ska poängsättas.

För varje träff får fäktaren en poäng, oavsett på vilket av de tillåtna ställen hans hugg träffar. När den ene kendo-fäktaren fått 2 av 3 möjliga poäng har han vunnit.

Poängen

● En västtysk domstol beviljade Anna Schwartz skilsmässa, därför att hennes make envisades med att uppkalla sina guldflaskor efter f. d. flammor.

Stridsropet "kiai" kommer inte från strupen utan från magen. Ett riktigt utfört "kiai" är ett kort, intensivt och mycket våldsamt skrik som blockerar motståndarens reaktioner via hörselorganen.

Bara på denna detalj läggs det ner oerhört med träning, eftersom ett vanligt skrik anses helt värdelöst under fäktningen. Och detta är bara en av de många, många detaljer som svensken Johan Appelberg tvingats lära in under de två år som han sysslat med sporten. Och i april ska han ställa upp mot japaner vilkas förfäder sysslat med den i 1000 år! ■