

Hercules Nr 11 nov 72

KENDO

av Johan Appelberg

2:dra avsnittet



Dagens Kendo-tränade bär samma utrustning som de gamla japanerna; en kraftig bomullsjacka och ett par mycket vidda byxor och ovanpå det höftskyddet, harnesket, hjälmen och hadskarna. Svärdet består av fyra sammanfogade bamburibbor. Kendo övas endast i träningslokalen och har inte lägnre någon betydelse för verklig strid. Den forna etiketten, som var mycket sträng, iakttagas ännu och den nye eleven måste genast underkasta sig de regler som gäller för uppehåll i träningslokalen. Han skall hälsa vid inträde i och utträde ur lokalen, hälsa på sin lärare, sitta på golvet på det japanska sättet; han får ej vidröra någon annans svärd eller utrustning.

Samtliga hugg i Kendo är variationer av "det enda hugget". Detta "enda" är ett rakt hugg med svärdet från svanskotan över huvudet tills det träffar målet. Då det är grundläggande för Kendo och är mycket enkelt men oerhört svårt bör det övas dagligen. Den som be-

härskar detta hugg anses oövervinnerlig.

Ur de möjliga hugg-träffpunkter från fäktningen med riktiga svärd utvecklades tre stycken, vilka visade sig vara de mest effektiva och mest nyttjade. De är; hugg mot huvudet, hugg mot höger sida av bröstet och magen. Dessutom tillkommer den enda stöten, mot strupen.

För att ett hugg i Kendo skall vara ett riktigt (dödande) hugg, skall det åtföljas av ett stridstjut. Detta skrik kommer av den luft som just i hugg-ögonblicket pressas av magen genom strupen. Presterar man ett riktigt skrik samlas hela kroppens och själens styrka i svärdet och hugget blir effektivt. Dessutom har ett våldsamt skrik stora möjligheter att skrämna eller blockera motståndaren så mycket som kan behövas för att han inte skall hinna undvika attacken.

Till skillnad från den tidigare svärdsfäktningen där man i hu-

2.

vudsak övade för att sedan i strid kunna döda motståndaren över man i Kendo sin karaktärsstyrka. Fysisk styrka och teknisk skicklighet har en underordnad betydelse. Givetvis utvecklas i Kendo automatiskt dessa båda, men väsentligare är den psykiska styrkan. Hanterandet av svärdet blir vägen till det mentala och själsliga klarheten; i träningslokalen och utanför. Det har sagts att Kendo utvecklar speciellt fyra punkter i karaktären. Kendo lär ut god ton. Ovan har nämnts den stränga etiketten. Även i övrigt är uppträdandet och övandet i träningslokalen mycket forbundet, vilket ställer stora krav på eleven. Kendo hjälper till att bygga upp själslig styrka för att möta och lösa problem i livet. I Kendo står man öga mot öga mot motståndaren och man måste hela tiden uppbära sin yttersta "fighting spirit" för att kunna nå resultat. Kendo hjälper till att utveckla självbehärskning och karaktärsfasthet för att klara av oväntade situationer. Frukta,

rädsla, tvekan och villrådighet är några mentala tillstånd som måste övervinnas i Kendo. Genom övning strävar man efter att nå det stadium där man står "utanför sig själv" mot partners svärd. Kendo hjälper till att utveckla omedelbar bedömning och snabbt handlande. I Kendo måste man lära sig att hugga spontant när chansen dyker upp, utan att tänka efter.

Kendo, som den övas i träningslokalen, består av grundövningar såsom hugg i luften, fortrörelser, hugg i kombinationer mot motståndare och fri övning mellan lärare-elev eller elev-elev. I den fria övningen försöker eleven förverkligg de grundövningar som tidigare övats. Avsikten är här inte att "vinna" eller "förlora" utan eleven skall försöka nå de uppställda målen utan hänsyn till partnerns svärd. Dessa mål kan endast nås

genom hård medveten träning. Några genvägar med särskilda knep finns inte utan han måste öva sig själv.

En annan viktig del i Kendo är den formella uppvisningsformen. Denna övas och utförs utan skyddsutrustningen och med eksvärd (eller med riktiga svärd). Varje rörelse är här på förhand bestämd, varje hugg och parad likaså. Den ene står hela tiden för anfallen och den andre parerar och hugger ett (dödande) hugg, som dock inte träffar utan det stoppas upp några cm från målet. I denna uppvisningsform får den tränande visa att han behärskar de (grund-) hugg som skall göras, att hans självbehärskning hela tiden är fullkomlig samt tatt han har den rätta attack-"spiriten".

3:dje och sista avsnittet kommer i decembernumret.