Kinichi Kamiyasu
1980-03-17

KENDO

KENDO - de japanska samurajernas traditionella stridskonst - tränas idag för den mentala samt den fysiska träningens skull.

Det är känt sedan många hundra år att KENDO-träning förstärker bl a karaktärsegenskapernas hövlighet och respek rättframhet och ärlighet, lugn och avspändhet samt tanke och handlingssnabbhet. Alla kan dessutom träna oavsett kön och ålder.

I Japan, som är KENDON:s hemland, är det inte ovanligt att man börjar träna redan som sjuåring och sedan är aktiv ett bra tag efter det att man fyllt 70 år.

Nybörjaren får först lära sig svärdförning och fotarbete samt koordinera dessa rörelser. Sedan vidtar träning om anfallsteknikens grunder mot en träningspartner vilke snart övergår i avancerade attacktekniker.

Nu är nybörjaren färdig för kampträning och tävling Rustningen består av skydd för huvud, bål och handleder. Det är emot dessa kroppsdelar huggen utdelas. Ett korrek utdelat hugg ger en poäng i en tävling, där den som först når två poäng vinner.

KENDO är en tävlingssport med VM, EM och SM samt flera mindre tävlingar varje år.

Faktum är att i Japan har denna sport ca 6 miljoner utövare. År 1953 blev KENDO en accepterad sportgren i gymnasieskolorna. Idag är det obligatoriskt att man väljer antingen judo eller KENDO som sportgren i gymnasiet.

I Sverige har KENDO utövats sedan 1969. Idag finns det fyra klubbar i Stockholm, med ca 100 aktiva medlemmar.

KENDO - ordförklaring

SEIZA	man sitter på golvet och håller ryggen och nacken rakt upp, man är helt stilla med händerna på knäna
MOKUSOU	man mediterar i SEIZA-positionen
REI	man sätter vänster hand i golvet sedan följer den högra handen i golvet och man bugar

Sifferräkning

1	ICHI
2	NI
3	SAN
4	SHI
5	GO
6	ROKU
7	SHICHI
8	HACHI
9	KUU
10	JUU

YAME	sluta
HAJIME	börja

Instruktör: Kinichi Kamiyasu

SONKYO-NO-KAMAE

Positionen är den formella början när man tränar med partner eller tävlar. Partnern drar sin SHINAI efter att ha gått 3 steg framåt i hukande ställning. Ryggen och huvudet skall hållas vertikalt.

CHUDAN-NO-KAMAE

Håll SHINAI med kraften i lill-, ring- och långfingrarna ca en dm från kroppen i navelhöjd samtidigt som man vrider båda händerna en aning inåt. Sikta med SHINAI på motståndarens hals.

SUBURI

För händerna upp ovanför huvudet med SHINAI bakom ryggen och sikta mot motståndarens huvud och ta samtidigt ett steg framåt.

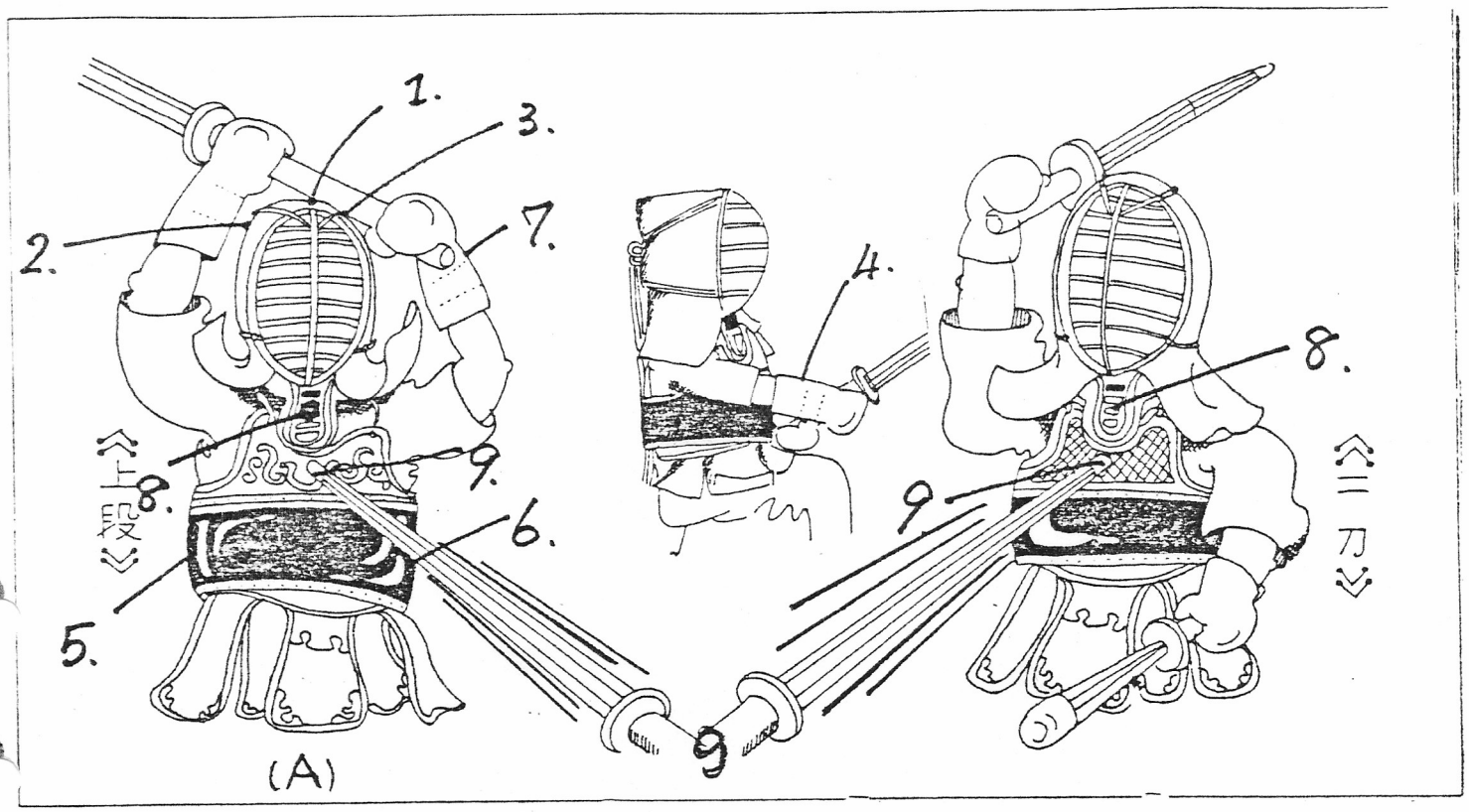
HAYASUBURI

Påminner om SUBURI men har ett intensivare fotarbete - hoppa fram mot motståndaren och sedan tillbaka samtidigt som SHINAI förs bakom ryggen.

KIRIKAESHI

Ett kraftigt MEN-hugg stannar framför motståndaren och hugget skall riktas mot höger och vänster tinning som påminner om SUBURI-huggrörelse.

Instruktör: Kinichi Kamiyasu



I KENDO hugger man mot 7 ställen och stöter mot 2. Dessa måste träffas regelrätt om man vill att huggen skall godkännas som poänggivande i tävling. Om ett hugg skall gälla måste SHINAI träffa sitt mål med bladets första tredjedel.

KIAI (högt rop när man skall träffa målet) måste åtfölja hugget och kroppen skall vara i rätt ställning samtidigt som man utdelar hugget.

1.	MEN (sho-men-uchi)	mitt i pannan
2.	MIGI-YOKO-MEN	höger tinning
3.	HIDARI-YOKO-MEN	vänster tinning
4.	KOTE	höger handled
5.	DOO	bröstkorgens högersida
6.	GYAKU-DOO	bröstkorgens vänstersida
7.	HIDARI-KOTE	endast vid JOU-DAN-NO-KAMAE (illustrerad på bilden A)
8.	TSUKI	stöt mot maskens speciella strupskyddsplatta
9.	MUNAZUKI	stöten riktas nedanför strupskyddsplattan vid JOU DAN-NO KAMAE eller NITO (tvåsvärdsfäktare) formerna.

Instruktör: Kinichi Kamiyasu

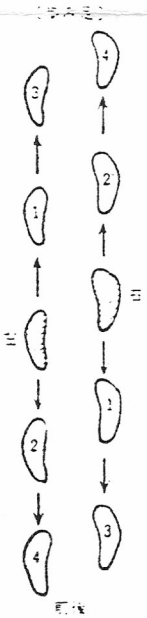
ASHI-SABAKI

1. AYUMI-ASHI
   Avståndssteg: Framåt, bakåt när avståndet är långt till motståndaren och när man vill förflytta sig snabbt.

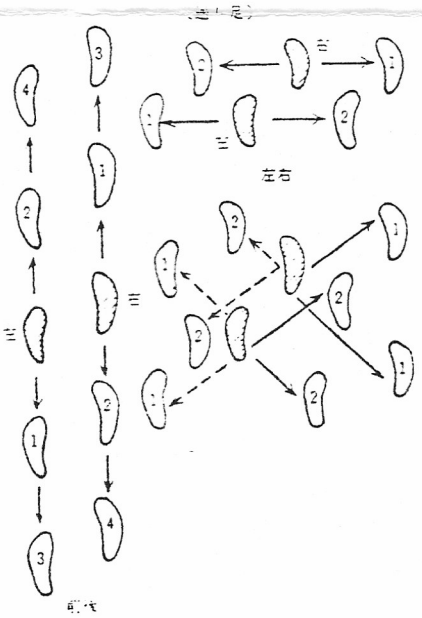
2. OKURI-ASHI
   Attacksteg: Framåt, bakåt i den riktning man fort och snabbt vill förflytta sig när avståndet till motståndaren är kort.

3. TSUGI-ASHI
   Direkt attacksteg. Hugg från långt avstånd. Ordet betyder extra steg med vänster fot framåt.

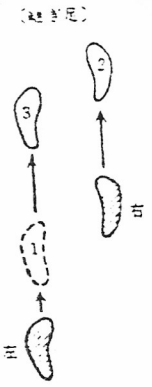
4. HIRAKI-ASHI
   Väjningsrörelse - fotarbete. Dessa fotrörelser är kendons mest avancerade steg.



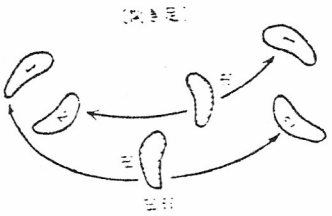
1. AYUMI-ASHI



2. OKURI-ASHI



3. TSUGI-ASHI



4. HIRAKI-ASHI

INSTRUKTÖR: KINCIHI KAMIYASU