

PRISBOMB!

ÄNNU ETT SPECIALERBJUDANDE FRÅN

BUJUTSU

SPECIALISTERNA

Böckerna, "Classical Bujutsu", "Classical Budo" och "Modern Bujutsu & Budo", behandlar den japanska kampsporternas utveckling från ren stridsteknik till dagens budo-arter. Det historiska och kulturella samspelet belyses också grundligt av författaren Donn F Draeger. Ordinarie pris för alla tre böckerna är 454:-. Nu till specialpriset 354:-. Böckerna är inbundna och tillsammans på över 400 sidor.

Donn F. Draeger, känd i hela världens budokretsar, har vigt sitt liv åt budo. Tidigare överste i amerikanska marinkåren, numera bosatt i Japan och som första utlänning tillåten att instruera vid Katori Shinto Ryu. Katori Shinto Ryu är den äldsta nu levande bujutsuskolan, grundad på 1400-talet. Draeger är också högt graderad i flera moderna budoarter.

Butikens öppettider fr o m 1 maj

Tisdagar kl 18-21

Torsdagar kl 18-21

100:-
rabatt



KENDO-NYTT

UTGIVEN AV SVENSKA BUDOFÖRBUNDETS KENDOSEKTION



II XXXVII
MAJ



JAG BESTÄLLER

.....set av Donn F. Draeger's Budoböcker till specialpriset 354:- porto tillkommer.

.....ex. Av BUJUTSU-specialisternas fullständiga prislista.

NAMN.....

ADRESS.....

POSTADRESS.....

KLUBB.....

PORTO

BUJUTSU - specialisterna
Björnbodavägen 65
162 45 VÄLLINGBY

Våren är här, kendons eget lilla värtecken sätter bestämt punkt för eventuella vinteråterfall. Ty så fort påsken avklarats dyker närvaron på träningarna raskt i proportion till vårvärmens intensitet. Detta är speciellt beklagligt (för er som inte tränar) just nu då Kon-sensei fortfarande är kvar här i landet. Men vi som fortfarande kämpar på är inte ledsna för det. Han får ju mer tid över till oss.

Apropå Kon-sensei, så har han sagt några kloka ord om träning av kendo och iaido. Han säger att enbart träna kendo eller iai inte i längden gynnar utövarens utveckling. Utan att det måste bli en viss balans. Om träningen ensidigt bestått av kendo så bör man pröva på även iai eller tvärtom.

Till slut, VM i Brasilien börjar nu närma sig allt hastigare. Kostnaderna för en resa dit blir väldigt höga men vi bör ändå skicka ett lag dit. Kendon i Sverige har haft förmånen av att ha ett mycket gott förhållande till japanska kendo organisationer. De har ju varit oss behjälpliga med ett flertal mycket uppskattade gästinstruktörer. När det nu blir VM i ett land dit reskostnaderna blir ett hinder så är det dags för oss att visa att vi också ställer upp. Inför den här resan har sektionen försökt få sponsorer. Främst genom att ta kontakt brevlades med svenska företag i Japan och Brasilien. Tyvärr har vi fått få svar och alla av dessa var negativa i penninghänseende. Det märkligaste är det påfallande minsta de företag som är etablerade i Brasilien visat. Det är knappast för mycket beklagligt att besvara ett brev. Men det är kanske så att kungen har rätt, svenska företag är dåliga marknadsförare. Inte för att kendo skulle vara av stort reklam värde, men att förpassa all post till RUNDA ARKIVET förfaller knappast smart eller (om man får vara lite japansk) artig.



Till slut-slut, trots tillströmning av nya klubbar så torde följande ordstäv stå sig:

SALIGA ÅRO DE FATALIGA TY DE ÅRO
LÄTT RÄKNADE

Handwritten signature

INNEHÅLL:

sid 2	Redaktionellt/Innehåll
sid 3	VM/Notiser
sid 4	IF Fiskastrå Budo Atlet
sid 6	Avhopp/Värmland
sid 7	Stockholms Iaidoklubb
sid 8-9	Omårens Annonseringar & Flaggörelser
sid 10-15	KEN-NO-MICHI av Ichiro Yano

Skriv till KENDO-NYTT:

Hans Lundberg

Kalvövägen 6

132 00 Saltsjö-Boo

08/715 85 58



VM

Den VM-trupp som ska skickas till Sao Paulo för att försvara Sveriges färger vid kendovärldsmästerskapen är nu fastställd. I laget ingår:

Leif Svensson sr

Leif Svensson jr

Hans Lundberg

Lars Gillegård

Peter Schmitt

Som coach medföljer Johan Appelberg och som vice ordförande i IKF Robert von Sandor. Tävlingarna äger rum under tiden 29 juli till 1 augusti.

NOTISER/NOTISER/NOTISER/NOTISER/NOTISER/NOTISER/NOTISER/NOTISER

NY KLUBB

Iaidovågen forsar vidare Uppsala har nu frälsts/drabbats. Vi hälsar KFUM Uppsala Iaidoklubb välkomna bland våra led.

KON-SENSEI

Från Malmö ryktas det att det kanske kan bli en sista träning med Kon-sensei därefter innan han åker hem. Det skulle tänkas bli ett tre dagars läger under andra veckan i juni. Separat kallelse kommer att skickas ut om det blir av.

STAR HOTEL

Den 9 maj arrangerades en budogala på Star Hotel vid Arlanda. Ett antal martial arts filmer visades och uppvisningar i shorinji kempo, kendo, iai, jo, kyudo och wushu. KENDO-NYTT kan meddela att ett flertal medlemmar ur sektionen fanns där för att visa upp sina konster samt uttasta hotellets bubbel-pool. Kon-sensei medverkade vid iaiuppvisningen.

GRADERINGAR

Det är nu preliminärt bestämt att det ska bli provgraderingar i kendo och iaido. Dessa ska hållas i slutet av augusti och ligga till grund för ett eventuellt årsmötesbeslut.

IK Fisksätra BUDO ATLET

Förra hösten startades en liten klubb under namnet
Fisksätra Kobudo Dojo.

Vi var några få som tränade japansk Kobudo ett par dagar
i veckan under hösten.

Intresset växte enormt för Budo-träning plus att vilda
planer på styrketräning började gro och i detta sammanhang
ändrades klubbnamnet till IK Fisksätra BUDO-ATLET.

Lokaler brukar vålla problem men det löstes snabbt genom att
det råkade finnas en perfekt sådan på Fisksätra fritidsgård.
Nacka kommun blev positiva till våra idéer och gav oss bästa
tänkbara stöd både andligt och ekonomiskt. Vi fick även ett
fantastiskt stöd både från privat håll och från Budoförbundets
Kendo- och Ju-jutsusektioner.

Vi har redan ca 100 medlemmar och till hösten räknar vi med
fler. Vi kör för närvarande 18 träningspass i veckan samt att
vi har utrymme för läger. För närvarande tränas styrketräning,
judo, ju-jutsu, kenjutsu, iai samt jodo i klubbens regi.

Vår målsättning är att erbjuda barn och vuxna möjlighet till
uppbyggande fysisk träning, motion och friskvård till lägsta
möjliga kostnad för medlemmarna.

Tyvärr har det blivit för mycket pengar i samband med budo-
klubbar och styrkegym.

Varför kan t ex fotbollsföreningar hålla kostnaderna nere. Inte
beror det enbart på låga förbundsavgifter eller lokalhyror.

Vår medlemsavgift för 1982 är 50:- punkt slut.

Träna och må bra.

Kjell Söderström
föreningsordförande

VÅR~MODET!



KORTÄRMAD TRÖJ-SKJORTA,
VIT MED RÖTT TRYCK:
"Kendo Sverige" UNDER
SHINAIER OCH MEN (KENDO-
NYTT LOGON).
Pris: 70 kr/st

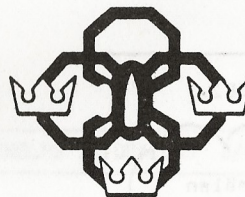


PLYSCH TRÖJA, MÖRK-BLÅ
MED GULT TRYCK "Kendo
Sverige" RUNT FÖRBUNDS-
TSUBAN (SE NEDAN).
Pris: 90 kr/st

GLÖM INTE SEKTIONENS
TENNEGUI, ENDAST 20 kr/st

OVANSTÅENDE TRÖJOR OCH TENNEGUI KAN KÖPAS
FRÅN BUJUTSU-SPECIALISTERNA DIREKT ELLER
PER POSTFÖRSKOTT (SE BAKSIDAN).

VÅGAR DU PRÖVA?



KENDOSEKTIONEN

Svenska Budoförbundet

THE SWEDISH BUDO FEDERATION

L'UNION SUÉDOISE DE BUDO

avhopp

Jag er käre ordförande dvs Kjell Söderström har fattat ett beslut, nämligen att lämna min plats i sektionsstyrelsen till någon ny förmåga.

Mina insatser i sektionen har tyvärr blivit allt färre i takt med att mitt ordinarie arbete tagit mer och mer tid i anspråk. Dessutom har jag fått fullt upp med att starta en ny klubb i Fisksätra.

Att vara allt för splittrad ger till slut resultatet att ingenting av vad man gör blir riktigt bra. Men svävar till slut mellan en massa halvdana kompromisser och ett konstant dåligt samvete. Jag tackar alltså för den här gången och hoppas årsmötet hittar en lämplig efterträdare.

värmland

Nu drar det i hop sig igen för sommarläger i Värmland.

Årets läger är förlagt till vecka 32. Det vill säga 8-15 aug.

Antalet platser är begränsade så om du är intresserad, se till att du skickar in anmälan till mig senast den 26 maj.

De som tidigare deltagit i sommarlägren 80-81 eller påsklägret 82 kommer att beredas förtur.

Vi kommer att träna: Jodo, Iaido, Kyudo, Kenjutsu samt bada sola och ha det allmänt skönt.

Kostnad: Resor och mat

Arrangör: Kjell Söderström (privat regi som tidigare)

Anmälan: Kjell Söderström, Gävlegatan 7, 113 30 Stockholm

✂
Jag anmäler mig till Värmlandslägret 8-15 augusti 1982.

namn

telefon

klubb

OBS! Minna anmälan
är bindande!

Stockholms Iaidoklubb

AIKIDO OCH IAIDO

Många av oss som tränar AIKIDO för Toshikazu Ichimura-sensei har både länge och med stor förtjusning också tränat IAIDO, eftersom han instruerar inspirerat även i denna traditionsfyllda Budodisciplin.

Dessvärre har IAIDO på detta vis oförtjänt kommit lite i skuggan av Aikidon, fastän intresset ibland oss har vuxit och fördjupats. I avsikt att råda bot på detta och att kunna koncentrera oss på att utveckla IAIDOS egna möjligheter vad gäller träning och evenemang och spridning, beslöt vi oss för att den 14 september 1981 bilda STOCKHOLMS IAIDOKLUBB.

I BEGYNNELSEN

Vi befinner oss ännu i den långsamma processen av att finna former för klubbens verksamhet och få det dagliga såväl som det långsiktiga att fungera, men redan har vi organiserad IAIDO-träning för Ichimura-sensei bland annat i Brännkyrkahallen (i Stockholm Aikikais dojo) och i Sätorskolan (Nakaimas dojo). Träningen är alltså väl integrerad med Aikidon, eftersom de flesta av oss är Aikidokas, men vi hoppas på sikt att klubbens IAIDO-verksamhet ska stå helt på egna ben. Både nu och framgent söker vi hjälp och instruktion från gästande japanska instruktörer.

Det är vårt hopp att vi med tiden ska kunna dra vårt lilla strå till stacken för IAIDOS spridning i Sverige, så att det i vårt land blir alltmer möjligt att upptäcka även de mindre etablerade och omtalade Budoarterna, vilka verkligen kan mäta sig med de stora i intresse och innehåll.

STOCKHOLMS IAIDOKLUBB

Huvudinstruktör:

TOSHIKAZU ICHIMURA-SENSEI, 6 dan renshi Iaido

Ordförande:

JAN SEVEFLÖD telefon 0758-116 56
C/o Lundell, Kvarnplan 1, 175 41 Järfälla

Kassör och kontakman:

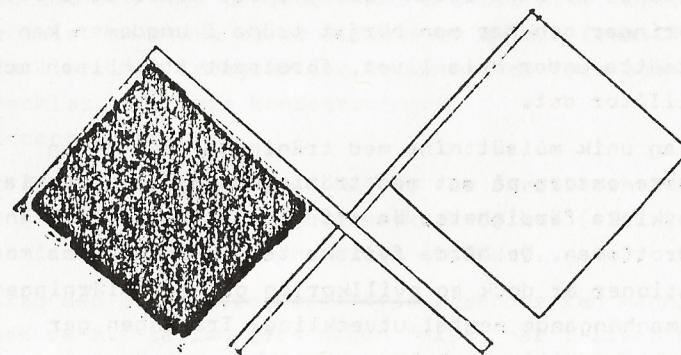
LENNART LINDER telefon 08-46 02 89
Algrystevägen 1, 127 32 Skärholmen

STOCKHOLMS IAIDOKLUBB C/o Linder Algrystevägen 1 127 32 Skärholmen Pg 56 51 09-1

Domares Annonseringar & Flaggrörelser

ANNONSERING	TILLFÄLLE	FLAGGRÖRELSE
Hajime	Matchstart	
Yame	Slut på/stopp i matchen	Båda flaggorna hålls rakt upp
Men-ari	Giltigt Men-hugg	En flagga hålls i 45 graders vinkel uppåt
Kote-ari	" Kote-hugg	
Do-ari	" Do-hugg	
Tsuki-ari	" Tsuki-stöt	
Nihonme	Matchen fortsätter, kamp om andra poängen	En flagga fälls ner
Shobu	Matchen fortsätter, kamp om tredje poängen	En flagga fälls ner
Encho Hajime	Start vid förlängning	
Shobu-ari	Matchen är avgjord	Den vinnande sidans flagga hålls i 45 graders vinkel uppåt och fälls sedan ner
Ippongachi	Vinst med en poäng	
Hikiwake	Davgjort	Båda flaggorna hålls korsade över huvudet med den röda flaggan främst
Jogai Hansoku Ikkai (Nikkai)	Varning på grund av att man stiger utanför matchområdet 1 gång (2 gånger)	En flagga hålls i 45 grader nedåt
Tsubazeriai Chui Ikkai (Nikkai)	Tsubazeriai som varar mer än 20 sekunder utan försök till attack, 2 Chui ger 1 Hansoku	En flagga hålls i 45 grader nedåt

ANNONSERING	TILLFÄLLE	FLAGGRÖRELSE
(Gogi)	Domaröverläggning	Båda flaggorna hålls i högra handen ovanför huvudet
(Ippon-ari)	Poäng vunen på grund av att motståndaren erhållit 2 Hansoku	
Migurushi Hikiage	Poäng bortdömd på grund av dålig Hikiage eller saknad Zanshin	Höjd flagga tas ner därefter Nashi
Torikoshi Hikiage		
(Kiken)	Domaren avstår att ge domslut	Flaggorna hålls korsade nedåt framför kroppen
(Nashi)	Domaren anser inte hugg stöt eller Jogai giltig	Flaggorna vinkas avvärijande framför kroppen
Fusen-gachi Shobu-ari	Seger genom walk-over	En flagga hålls i 45 grader uppåt



KEN ~ NO ~ MICHI

svärdskonsten

av Ichiro Yano

Den karakteristiska japanska fäktkonsten - som är en nationalsport även i dagens moderna Japan - har sedan urminnes tider använts som en praktisk väg att bygga upp utövarnas karaktär och mentala resning. Man vet av månghundraårig erfarenhet att kendosträningen utvecklar psyket och den mentala förmågan hos utövaren och därför anses även i dagens moderna Japan att aktiv träning i den traditionella svärdskonstens teknik befrämjar lämplig karaktärsdanning hos individen vilken skall fungera i ett modernt samhälle.

Kendo - olik andra sporter - kräver liten fysisk styrka. Därför är det oväsentligt om man är storvuxen eller liten, svag eller stark, tung eller lätt, gammal eller ung. Tekniken kan tränas av barn redan från 5-6 års ålder lika väl som av 70-80 åringar och har man börjat träna i ungdomen kan träningen fortsätta under hela livet, förutsatt att hälsan och rörligheten tillåter det.

En i sitt slag unik målsättning med träningen är att man lägger ned större omsorg på att med träningens hjälp utveckla mentala och psykiska färdigheter än att göra utövaren till en topptrimmad idrottsman. De hårda fysiska teknik-övningarna med dess kampsituationer är dock en ovillkorlig del av inläringen och därmed sammanhängande mental utveckling. Träningen ger därför en utmärkt kondition och bygger upp kroppen även i fysiskt hänseende. Sistnämnda omständigheter är dock självklara följder men ingalunda träningens yttersta mål. Vill man dock framhålla träningens idrottsliga sidor är kendo ett mycket verksamt medel för att bygga upp kroppen och bevara hälsan. I detta avseende kan kendo väl tävla med vilken annan idrott som helst.

Men allt detta kan uppfattas som allmänna och ofta framförda påståenden i samband med alla slags fysiska övningar och därför vill man gärna formulera en mer konkret frågeställning:

- VAD ÄR NU DE VERKLIGA FÜRDELARNA MED ATT TRÄNA JUST KENDO?

Svaret på en sådan fråga blir självfallet mycket mer vidlyftigt - om man önskar utveckla saken i detalj - än det som är möjligt att ge inom ramen av denna uppsats. Det kan dock sammanfattas under fyra huvudrubriker:

Varje barn som tränar kendo kan "träna sig till" följande karaktärsegenskaper:

1. Hövlighet och gott uppförande.
2. Mental styrka för att möta vem som helst och vad som helst i livet med rättframhet, ärlighet och utan mindervärdighetskänslor.
3. Lugn och naturlig avspändhet i tanke och i handling vilket förblir opåverkat av såväl sinnesrörelser som av hastiga situationsändringar.
4. Blixtsnabba reaktioner i tanke och handling som resultat av omedelbara värderingar och intuitiva beslut.

Det måste dock betonas att dessa utvecklingsnivåer är helt beroende av att den fysiska träningen bedrivs regelbundet, systematiskt och utan tidsbegränsning under hela livet. När japaner talar om dessa saker illustrera de sin framställning med fyra kinesiska ideogram som betecknar de fyra egenskaperna som utvecklas tack vare kendosträningen.

Dessa ideogram är:

Tecknet för gott uppförande (REI), för omedelbarhet-öppenhet i tanke (CHOKU), för lugn och psykisk balans (SEI) samt för snabbhet i såväl tanke som handling (SOKU).

Utrustad med dessa fyra karaktärsegenskaper kan människan vara övertygad om att sällan görs någon "miss" här i livet och om att kunna leva ett balanserat och lyckligt liv under alla omständigheter. Nå, men hur kan nu kendosträning medverka vid att dessa egenskaper kan utvecklas hos utövaren. Det enda rätta sättet är att träna fysiskt så att man når den önskade mentala nivån. Detta kan ske endast genom hård fysisk träning där man samtidigt lär sig av sina egna misstag. Att lära sig av sina misstag skall

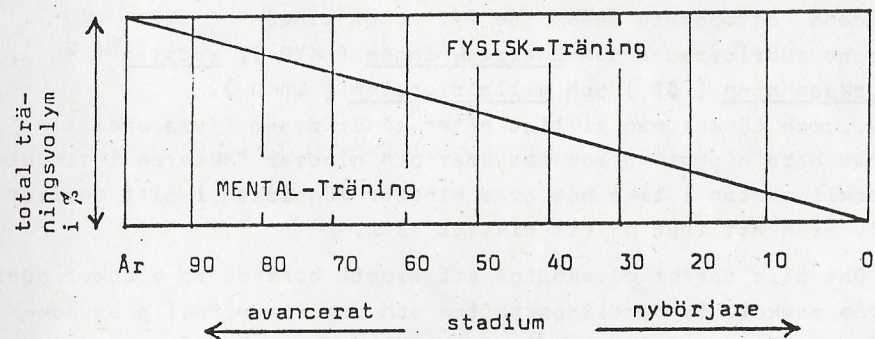


man göra inte bara när det gäller den fysiska träningen utan i lika hög grad när det gäller den psykiska sidan.
Det centrala ordspråket i sammanhanget är:

GÖR DET SJÄLV OCH LÄR AV DINA MISSTAG.

Tränarens uppgift i sammanhanget blir handledarens. Han kan självfallet inte till sin elev överföra den erfarenhet som kommer av den individuella insikten som följer på ett misstag som han själv begått. Förmågan att lära av sina egna misstag utvecklas under lärarens handledning och instruktion och med detta är det också sagt att kendo måste läras med kroppens hjälp och att detta i sin tur bara kan ske genom hård fysisk träning.

På nybörjarstadiet tränar man endast fysiskt, dels för att bygga upp konditionen och dels för att lära in kendotekniken. Senare, på ett tekniskt mer avancerat stadium, införs gradvis den mentala träningen och denna får alltmer ökat utrymme ju äldre man blir och ju längre man hållit på med den regelbundna fysiska träningen. För hållandet mellan den fysiska och psykiska träningen i olika åldrar (=antalet aktiva träningsår) kan faktiskt åskådliggöras med ett enkelt diagram.



I nybörjarstadiet eller om man börjar träna kendo som exempelvis 10-åring är förhållandet mellan den psykiska och fysiska träningen 1:9. I medel åldern, eller efter att ha tränat kendo upp till en ganska avancerad nivå, blir detta förhållande kanske 1:1 och i högre åldrar under samma förhållanden utgör den fysiska delen av träningen endast 20% av den totala träningsvolymen medan den mentala delen omfattar hela 80%. I denna omständighet ligger även förklaringen till varför kendosträning ej kan betraktas som en fysisk övning under endast ett antal år av ens liv utan att träningen blir helt enkelt en oskiljbar beståndsdel av livet.

Kendoträning som bedrivs på detta sätt utvecklar förmågan hos utövaren att klart kunna se de verkliga orsakssammanhangen i livets alla skiften och detta i sin tur ger honom möjlighet att på ett riktigt sätt se, värdera och handla i livets olika situationer. Samtidigt lär man känna sig själv på ett medvetet och analytiskt sätt och detta är kanske mer invecklat och viktigt än något annat. Detta stadium kallas av japaner "stadiet för osjälviskhet" (MUGA NO KYOCHI) eller "stadiet då medvetandet är klart och öppet så att det speglar omgivningen som en stålspegel eller en stillastående vattenyta" (MEIKO-SHISUI NO KYOCHI). Ett tredje uttryck som användes i sammanhanget är "stadiet för det orubbliga medvetandet" (FUDO - SHIN). Den person som nått detta stadium kallas "den fullkomliga människan" (TATSU - JIN) och i detta stadium blir ingenting förbisett eller missbedömt.

Det finns dock fyra hinder som kan stoppa människan i hans strävan att genom kendoträningen nå stadiet för det orubbliga medvetandet. Dessa hinder har namngivits redan av de antika tidens fäktmästare såsom "de fyra onda tingen" (SHI - AKU). Dessa rubricerades som överraskningen (KYO), rädslan (KU), tvksamheten (GI) och villrådigheten (WAKU).
.....och tänker man riktigt efter så är dessa "fyra onda ting" inte bara någonting som besvärar och hindrar fäktaren i sin utveckling utan i lika hög grad hindrar människan i sitt dagliga liv från att leva på ett riktigt sätt.

Det blir därför nödvändigt att arbeta bort dessa blockeringar från psyket, ty handlingskraften och den individuella utvecklingen hindras från att göra sig gällande om "de fyra onda tingen" härskar över medvetandet. Om tankarna fixeras av medvetandet utan att man kan låta bli detta kallas det av japanen för SHI-SHIN och en människa som fixerar sig själv, är angelägen att vara bäst och bryr sig om sin omgivningens omdöme blir ofta besegrad även i fäktsalen. Men när medvetandet erfar att denna självfixering och tankarna på eget handlande är direkta anledningar till att man besegras börjar en gradvis förändring hos jaget och därmed en utveckling av förmågan att betrakta sig själv som andra gör det. När egoismen bleknar och psyket börjar funnra intuitivt fram till det slutgiltiga målet då rörelserna inte längre kontrolleras av den medvetna viljan

övertar det undermedvetna arbetet och detta i sin tur leder fram till vad japanen kallar "den avspända rörelsen" (SEI - CHU - DO).

.....och med detta sammanhänger det psykiska tillstånd som kallas stadiet för "det orubbliga medvetandet" (FUDO - SHIN) vilket inte längre kan påverkas av några yttre störningar som kan distrahera.

På denna nivå finner man även kontaktytan mellan ZEN och KENDO eftersom kendoträningens resultat är utvecklingen av det "orubbliga medvetandet" på samma sätt som det är målet för ZEN's olika träningsformer. Här ligger även en del av förklaringen till det egendomliga motsatsförhållande att ursprungligen krigiska övningar som budos alla former ursprungligen är och vilka till sin natur är motsatsen till ZEN's icke-våld-filosofi, används ändå som träningsformer inom ZEN.

KENDO OCH ZEN ÄR ETT (KEN-ZEN-ICHI)

är ett uttryck som användes i Japan ända från den tiden ZEN introducerades där.

/översättning och bearbetning Robert von Sandor/

KENDO-NYTT FAKTA:

Ichiro Yano, som är 9 DAN KENDO och styrelseordförande i Japans största försäkringsbolag DAI-ICHI, anses vara en av de mest framstående "kendo teoretikerna" och har en unik samling av antika och ytterst sällsynta kendo skrifter. Han var också sponsor för de första världsmästerskapen i kendo 1970. Denna uppsats är den första i en serie på tre. Äldre kendokas känner säkert igen dem då de först kom ut på svenska 1973.