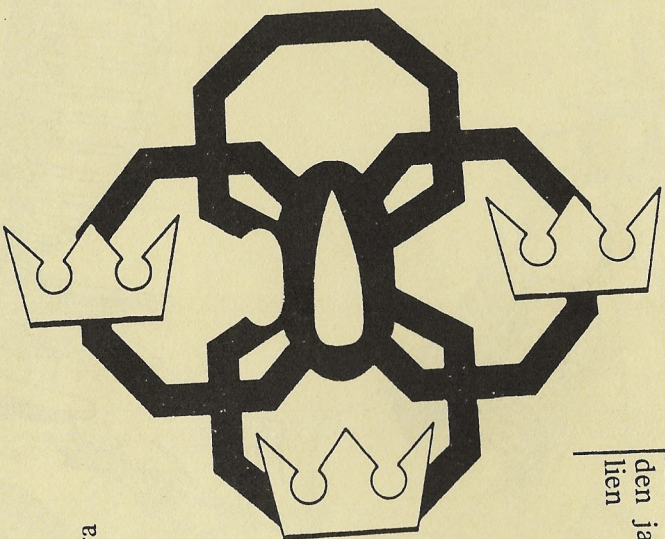


KENDO - de japanska samurajernas traditionella stridskonst - tränas i dag för den mentala samt den fysiska träningens skull.

# KENDO

Det är känt sedan många hundra år att KENDO-träning förstärker bl a karaktärsegenskaperna hövlighet och respekt, rättframhet och ärlighet, lugn och avspändhet samt tanke och handlingsnabbhet.

**KYODO**  
Konsten att skjuta med den japanska långbågen



**LAIDO**  
Konsten att dra svärdet

EN TUFF MODERN IDROTT  
MED TRADITIONER FRÅN  
DET MEDELTIDA JAPAN

Svenska Budoförbundet är den idrottsorganisation som administrerar de japanska kampsporterna (budosporterna) Aikido, Judo, Ju-jutsu, Karate och Kendo i Sverige.

**KENJUTSU**  
Konsten att använda det japanska svärdet

VARFÖR - KENDO !

**NAGINATA**  
Konsten att använda den japanska stridsliken

# KENDO-NYTT

UTGIVEN AV SVENSKA BUDOFÖRBUNDETS KENDOSEKTION



SEPT

# REDAKTIONELLT

Hej igen. Nu är man äntligen igång igen. Sommarträning i all ära men inget går upp mot slitet under höst och vinter.

Det är sjuss över kendosektionen just nu. Nya klubbar duggar tätt och de flesta med inriktning kendo eller iaido. Det gäller nu för sektionen att hänga med så att det finns resurser och material tillhands. Speciellt svårt har klubbar som ligger utanför storstadsområdena.

Graderingar då, styrelsen har jobbat med ett graderingsförslag. Det är dock för lite detaljerat för att ligga till grund för ett årsmötes beslut i år. Till nästa årsmöte bör dock ett detaljerat förslag finnas samt erfarenheter från provgraderingar.

Sektionen har låtit göra en video inspelning med KON-sensei. Han visar på den upp fyra iai-skolor bl.a. Seitei-iai och Omori Ryu-iai. Tyvärr har banden blivit försenade pga ett missöde med ljudet. Till nyår bör dock banden finnas till försäljning och ev. uthyrning.

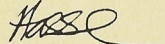
Instruktör från Japan i vår? Låter det som något Du, som tränande av iaido eller kendo, är intresserad av. Då ska Du stöta på din egen klubb så att man där diskuterar detta. Varför ska nu klubbarna bestämma om det kommer en sensei eller inte? Jo, det är så att sektionens ekonomi inte är vad den brukat vara. Så om inte klubbarna kan ställa upp med pengar så blir det inget tränar besök från Japan. Den summa per klubb som det rör sig om är ca. 2000 kronor. Det är inte speciellt mycket pengar om man slår ut det per tränande och tränings-tillfälle. För en klubb med 10-20 medlemmar skulle det innebära 5-10 kronor i kostnad per tränande och träningstillfälle (om man bara tränar en gång i veckan) vid ett tre månaders tränarbesök. Jämfört med sådana sporter som squash och

badminton är det små pengar. Det gäller att ta chansen så länge den finns. Om något år kanske vi måste betala det 3-4 dubbla för att ens få skymten av en instruktör. Till slut, om alla klubbar sluter upp solidariskt så minskar naturligtvis kostnaderna per klubb.

Här intill skriver Johan Appelberg om kendons framtid. Han har som slutkläm att sektionsstyrelsen ska bestämma kendons inriktning framledes. Jag vill bara lägga till att ett sådant beslut bör i princip komma från gräsrotsnivå, klubbarna. Ty hur mycket kunskap än de fem, som sitter i styrelsen, besitter så är det inte tillräckligt för att ta dylika beslut. Min förhoppning är att sektionsstyrelsen under året ska öppna informationskanaler mot klubbarna och därur få bättre underlag för sektionens framtida policy.

Posten som sektionens kapten, tränare av kendolandslaget, blir nu ledig då Johan Appelberg slutar. Det är synd då jag anser att Johan lagt ner ett mycket föredömligt arbete. Jag kan förstå att det känns motigt när uppslutningen kring VM-lägren var dålig, men resultatet av träningen blev bra. Ingen succé i VM kanske men inte heller någon flopp. Att prestationerna blev medelmåttiga beror nog mer på att vi tävlar för lite i Sverige och kanske på golvet. Det golv som fanns i VM-arenan var absolut stumt. Antagligen ett trägolv som lagts direkt ovanpå betongen, utan regler för att få svikt i det. Innan VM hade vi tränat på Sveriges Radios nya trägolv som har en ordentlig svikt i sig. Det stumma VM-golvet gjorde att man fick dålig "kontakt" med golvet och när fötterna inte är med går det inte bra. Jag tyckte det märktes en klar skillnad andra tävlingsdagen, lag-VM, då alla svenskar var mer på hugget. Nästa gång bör vi veta mer om lokalerna i förväg.

YAME/REI/TACKSÅMYCKET/VIHÖRSOCHSYNS



# JOHAN APPELBERG

## VM skriver om & Framtiden

Svenskarna gjorde vad som förväntades av dem, dvs vann vad som rimligtvis borde vinnas och förlorade mot fäktare som rimligtvis borde vara bättre än de svenska. Direkta positiva eller negativa överraskningar noterades således inte.

Den svenska insatsen mot Mexiko var trevlig att se. Mexiko är ett land vars kendo vi inte alls känner och svenskarna fick därför möta dessa motståndare utan förutfattade meningar.

På motsvarande sätt kunde konstateras svenskarnas svårighet att komma till tals med fäktare med japansk stil (snabbhet och kotehugg). I dessa matcher lyste igenom den brist på "japansk träning" som råder i Sverige.

I övrigt kan om VM sägas att Japan åter dominerade. (Det syns ju om inte annat i resultatlistan.) De enskilda japanerna syntes däremot inte alltid helt överlägsna. Men, Japan kan ställa upp en hel rad fäktare på en mycket hög nivå, medan andra länder kanske bara har en sådan. Koreas unga lag visade fin kendo, liksom naturligtvis Brasiliens. Sistnämnda lag gick överraskande till final efter vinst mot Italien och förlust mot Japan i grupp omgången, Hawaii (3-2) och Korea (2-2 och vinst i avgörande extramatch, spännande).

Av de enskilda tävlande gjordes den kanske finaste insatsen av Mark Grivas, USA. Innan han slogs ut i kvartsfinalen (av den blivande tvåan) slog han ut bland annat en japan, en kines samt Frankrikes kanske bäste (Giro). Till detta kommer sedan att han som kapten i USA:s lag gjorde utmärkta insatser och var bland annat nära att slå Japans lagkapten (förlust 1-2). Grivas var den "västerlänning" som kom längst i den individuella tävlingen. Hans Fighting Spiritpris var ytterst välförtjänt.

Detta om vad som varit. Nu över till framtiden på hemmaplan.

EM i kendo planeras att gå i Italien påskan 1983. Till den tävlingen bör Sverige kunna ställa upp med ett väl förberett och bra lag.

Av VM kan många slutsatser och erfarenheter dragas, till nytta för vidare tävlande och då närmast EM.

Till EM och för förberedelserna därtill bör förordnas en sektionens kapten på samma sätt som inför VM. Sektionens kapten bör ges klara direktiv (bl a kompetensförhållanden gentemot sektionens styrelsen och klubbarna) och en ekonomisk ram för förberedelserna samt för själva EM-deltagandet.

Såsom sektionens kapten inför VM och coach därstädes vill jag ge följande kommentarer till vad som varit.

Det träningsprogram som gjordes upp inför VM och som kom att utgöra grunden i VM-träningen var i stort sett bra. Några tydliga brister fanns och de bör rättas till inför EM. En sådan brist var att träningsläger-träningen inte följdes upp av sektionens kapten på klubbnivå. Kaptenen borde bokstavligen ha sett till att hans intentioner och direktiv verkligen genomfördes i klubbarna. Som nu var tränades efter sektionens kaptenens intentioner på lägren (och där tränades det bra skall sägas till de aktivas heder), men i klubbarna tränades vidare i gamla mönster. En annan punkt var att sektionens kaptenens program inte i allt genomfördes ens på lägren. Detta hade olika orsaker. Till nästa gång bör träningsplaneringen helt genomföras. Dessa två punkter faller på sektionens kaptenens ansvar, dvs mitt.

-> ->

Nästa punkt i erfarenhetskatalogen var att den träning som genomfördes inför VM inte var tillräcklig. Svensk kendo måste bli mer aggressiv, svenskar måste kunna attackera intensivare. Någon japansk snabbhet kan vi aldrig uppnå, så det skall inte heller eftersträvas, men ett aggressivt attackerande utifrån svenska förutsättningar måste till. Enkla sätt att träna detta är långa attackserier (tvärs över hela träningslokalen) och kakari-keiko. En annan del är att svensk kendo måste kunna prestera effektiva grundkombinationer (dvs kote-men m m). Dessa grundövningar måste således göras hårdare än vad de är idag. De måste nästas in ordentligt. En tredje del är att det för internationell framgång krävs ett rikare urval av tekniker som spontant kan tillämpas. Detta är svårare att öva utan skicklig japansk hjälp.

VM visar att det måste tränas mer och att det måste tränas hårdare. Ett till två träningspass i veckan räcker inte. Skall Sverige satsa pengar på internationellt deltagande krävs det mer träning på hemmaplan. Utan tvekan måste de som vill delta i internationella tävlingar rent allmänt satsa mer av sin tid (OBS: jag säger inte fritid) på kendo.

Hårdare träning går inte att genomföra bara på EM-läger och liknande. Hårdkörning där blir resultatlös om den inte grundläggs och följs upp på klubbträningen. Sektionskaptenen och klubbtränarna måste därför snarast och tillsammans gå igenom på vilket sätt den vanliga klubbträningen, från tävlingssynpunkt, kan förbättras.

Mina första utgångspunkter vad gäller bättre allmän kendoträning är dessa; moment som således särskilt bör betonas: Löpträning (enskild eller i grupp) för att öka konditionen, Kakari-keiko och annat intensiv attackerande, Suburi (minst 500 per träningspass), Hoppande suburi (100-200 per pass, de är utmärkt träning för att öva upp spänsten i avstampen), Regelbunden innötning av nya och gamla tekniker.

Inför EM bör snarast en grupp om kanske tio kendokas nomineras. Denna grupp skall bestå av sådana utövare som dels idag håller god standard och dels är beredda att satsa hårt, med allt vad det innebär i form av bl a enskild träning och löpning. Dessa utövare skall delta i samtliga träningsläger som bör ordnas. Till lägren bör sedan inbjudas så många som möjligt av Sveriges avancerade kendoka (för att ge tävlingsgruppen goda träningsmöjligheter samt för att ge även andra än de förhandsnominerade chansen att kvalificera sig för EM-deltagande). Framåt EM-dags skärs gruppen ned till det antal med vilket Sverige skall låta sig representeras. Kan Sverige återta en framskjuten placering i europeisk kendo bör internationellt deltagande vara en sporre för svenska kendoövare. Med det ökar konkurrensen om att få vara med.

Visar det sig att det skisserade programmet inte får önskat gensvar från de aktiva i landet bör sektionsstyrelsen ånyo överväga svenskt EM-deltagande. Därmed är jag framme vid avslutningen och kärnan i det hela: Det ankommer på sektionsstyrelsen att ange inriktningen på den kendoträning som skall bedrivas i Sverige.



## ÅRSMÖTET 1992

Platsen för årsmötet var Trossen, vid Fridhemsplan, en samlingslokal som Stockholms Stad har. Närvarande var ett tiotal representanter för klubbar och distriktsförbund.

Avgående sektionsordföranden Kjell Söderström valdes till mötesordförande och Lars Carlberg valdes till mötessekreterare. Gunilla Hansson och Hans Lundberg valdes till justeringsmän. Därefter godkändes sektionens årsberättelse. Den redogörelse som skulle ha givits för den ekonomiska förvaltningen fanns inte att tillgå vid mötet. Den godkändes dock med förbehållet att den godkänns av revisorerna.

Till ny sektionsordförande valdes Hans Lundberg. Resten av styrelsen valdes in i en klump: Björn Csordas, Boel Höök, Kjell Lindberg och Lennart Linder.

På övriga frågor redovisade Kjell Lindberg det som den gamla styrelsen kommit fram till i frågan om graderingar. Till nästa årsmöte är det tänkt att en proposition om graderingar i kendo och iaido ska läggas fram.

Mötet avslutades med att den nye ordföranden avtackade den avgående med blommor. Därefter följde en allmän debatt om ditt och datt frd på Thelins konditori. Mmmmmmmmm.

## BEGREPPSFÖRVIRRING?

Kendo, vad står det för? Ja, översatt blir det "svärdets väg" men när det används här i Kendosektionen blir kendo en samlande benämning på alla japanska vapensporter. Om man tar KENDO som ett paraplybeteckning så har man under paraplyet fyra huvudsakliga undergrupper:

- 1) "Sportkendo" - det som allmänt går under den föga hedrande titeln Käppfäktning. Den del av kendon som bedriver tävlingsverksamhet.
- 2) Iaido - konsten att dra det japanska svärdet.
- 3) Kenjutsu - eg. "svärdsteknik" men som det tränas här i Sverige är det en blandning av Kata, Iaido, Jodo och andra japanska vapensporter.
- 4) Jodo - konsten att hantera den "korta" vandringsstaven Jo.

Därutöver finns:

Kyudo - konsten att hantera den asymmetriska japanska pilbågen.  
Naginatado - konsten att hantera den japanska varianten av hillebard (en Bo med svärdsegg (Bo="långa" vandringsstaven)).  
 Förhoppningsvis har begreppen klarnat något i annat fall så hör av er till KENDO-NYTT.



## REGELÄNDRINGAR

Dessa regeländringar togs det beslut om vid IKF-mötet i Sao Paulo i somras.

### 1) Omskrivning av JOGAI-regeln:

"Följande handlingar skall bedömas som JOGAI, och inte fullföljande av en attack:

a) När en tävlande kliver utanför matchområdet medvetet utan att fullfölja en DATOTSU.

b) När en tävlande kliver utanför matchområdet efter att ha försökt göra DATOTSU från TSUBAZERIAI och den tävlandes avsikt bedöms vara att undvika en ofördelaktig position."

### 2) Exempel på handling som kan anses vara ojust:

"Om, i det moment då två tävlande försöker separera från en TSUBAZERIAI-position, en av de tävlande avsiktligt stöter sin motståndare med spetsen av sin SHINAI. I detta fall ska den skyldige tillrättavisas av matchdomaren; men om han upprepar samma sak igen ska detta bedömas som ojust, och den skyldige erhåller en HANSOKU.

### 3) Tillägg till hur ett hugg ska bedömas:

"Om den tävlande håller sin SHINAI så att TSURU antingen är vänt åt höger eller åt vänster så ska han få en tillrättavisning av matchdomaren. Om den tävlande inte rättar till detta, så ska en DATOTSU gjord med SHINAI:en enligt ovan inte godkännas."

## TIPS FÖR KOTE

Är dina kote torra och hårda? Detta är lätt avhjälpt med lite fett, ta t.ex. fiskarsmorning, som används till läderskor. Smeta på ett tunt lager smorning på utsidan av handskskinnen och låt det dra in. Känns skinnen fortfarande för strävt så ta lite mer. Ett plus till är att handskarna inte luktar så illa efteråt. Apropå lukten, så kom ihåg att alltid torka ur dina kote efter träningen t.ex. med tenneguin. Det är ju speciellt viktigt för dig som använder din klubbns lånerustningar.

## VM - RESULTAT

Resultat från KENDO-VM i Sao Paulo, Brasilien:

### Lag:

- 1) JAPAN
- 2) Brasilien
- 3) USA  
Korea

### Individuellt:

- 1) MAKITA /Japan
- 2) Kosaka / "
- 3) Okajima / "  
Yasugashira / "

Bland Fighting Spiritmedaljerade märktes:

- Grivas /USA  
Kaneshiro / "  
Lopiccolo /Frankrike

### Svenska Insatser:

- Lag: Sverige - Mexiko 4-1  
Sverige - Hawaii 0-5  
Sverige - Tyskland 1-4

(Hawaii och Tyskland vidare från den gruppen, Sverige 3:a)

### Individuellt:

- Grupp: 1. Futukomi / Hawaii  
2. Butler / Australien  
3. Hans Lundberg

- Grupp: 1. Kaneshiro / USA  
2. Leif Svensson Sr

- Grupp: 1. Hsu / Kina  
2. Leif Svensson Jr  
3. Karasik / Mexiko

- Grupp: 1. Johnson / Kanada  
2. Lars Gillegård  
3. Pasqual / Argentina

- Grupp: 1. Deguitre / Frankrike  
2. Peter Schmitt  
3. Kimura / Argentina

### Goodwillmatcher:

Hans Lundberg, Leif Svensson Sr och Jr deltog i gruppen 2-3 Dan. Samtliga föll i första matchen. Lars Gillegård deltog i gruppen 0-1 Dan, han vann två matcher och slutade på samma resultat som trean i gruppen. Peter Schmitt deltog inte pga sjukdom.



# SHOSEI-NO-MICHI

## konsten att nå framgång

av Ichiro Yano

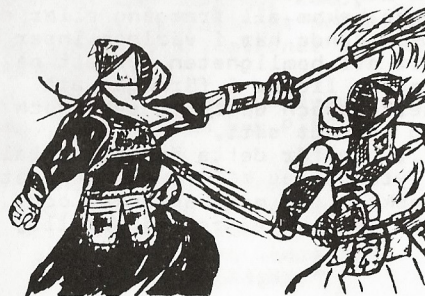
I samband med artikeln KEN NO MICHI - svärdskonsten - nämndes fyra mentala fördelar som utvecklas gradvis genom intensiv och långvarig kendosträning:

- Hövlighet (REI)
- Omedelbarhet och öppenhet i tanke och handling (CHOKU)
- Psykisk balans (SEI)
- Snabba tanke- och handlingsreaktioner (SOKU)

Alla dessa var för sig, eller tillsammans, är av stort värde för individen i det dagliga livet och det är lätt att förstå vad dessa egenskaper innebär för samlevnaden med sina medmänniskor. Det tar dock tid och det krävs intensivt arbete för att utveckla dessa egenskaper genom kendosträning. Det finns andra, mer näraliggande fördelar med kendo när det gäller att överföra träningsresultat till vardagslivets händelser utanför fäktsalen. Här vill jag nämna endast en av dessa, en som jag bedömer vara av stor vikt när det gäller kontakter människor mella:

- Genom kendosträning lär man utveckla förmågan att se allting i rätt belysning eller uttryckt med andra ord, lär konsten att värdera allting på rätt sätt.

Jag är övertygad om att just denna förmåga är den viktigaste när det gäller att fungera i ett samhälle där den vägledande principen är att man måste försörja sig.



En egoistisk och själv fixerande människa har ingen möjlighet eller förutsättningar att kunna se saker och ting på det sätt som de är och har därför ingen möjlighet att fatta rätta beslut. Inte förrän man har befriat sig från självfixeringen, girigheten och ha-begäret och håller sitt sinne rent och klart som en spegel, kan människan observera och igenkänna saker och ting i sin rätta belysning. Enligt mitt förmenande finns ingenting som är viktigare än att utveckla en sådan förmåga att se på sin situation och sina medmänniskor. Dagligen och stund stundligen stöter människan på existensen av ordnad verksamhet som någonting som är nödvändigtvis ordnad av någon slags

"verkställande direktör" eller grupper som består av människor som organiserar och bestämmer. Så behöver dock inte alla vara fallet. Ordnad verksamhet kan helt enkelt vara den naturliga följden av ett utfört arbete, detta helt utan att för den skull behöva vara i förväg ordnat av någon person, staten, myndighet, skolan, firman eller hushållet.

När man planerar att göra någonting konstruktivt så ligger det i sakens natur att man vill lyckas med sina planer. I och med detta är man osökt inne på problemet med att verkställa. Att sedan lyckas eller misslyckas är helt beroende av de bedömningar man gör ty dessa ligger till grund för de handlingsprogram som man uppställer för sig. Därför behövs det korrekta bedömningar av situationen, rätt handlingsmönster som är anpassat till planerna men framförallt korrekt observation och värdering av varje fas i utveckl utvecklingen. Utan att på lämpligt sätt kombinera dessa tre förutsättningar med varandra kan man aldrig genomföra någonting med framgång.

Fram till denna punkt är det exakt samma sak med träning och framgång inom kendo. I fäktsalen möter fäktaren samma problemställningar, komplikationer, förutsättningar till fattande av beslut och besvärligheter med att verkställa besluten som människan möter i det dagliga livet. Därför kan man utan vidare påstå att kendo-hallen är motsvarigheten till själva samhället kring oss själva, det dagliga livets händelser och situationer är direkta motsvarigheter till kendosträningsens. .... utan att bära fäktsmask, rustning eller att hålla i bambusvärdet kan kendo praktiseras genom dagliga rutinhandlingar exempelvis i arbetet, i hemmet eller i sällskapslivet. Vem som helst som tränar kendo med allvar och koncentration under längre tid kan med lätthet komma till detta mentala stadium d v s att "svärdskonsten" fungerar hos honom även utanför fäktsalens väggar.

Men som sagt, förmågan att bedöma och värdera måste tränas upp på ett korrekt sätt och det finns flera olika metoder för detta. Här vill jag ta upp endast en bland dessa nämligen den som på japanska skrivs med ideogrammet KEI, som betyder respekt.

När vi japaner talar om KEI menar vi den sortens respekt som förekommer i samband med uttrycket SON-KEI (ära och respekt) eller i uttrycket KEI-NO-KOKORO (respektfull känsla). På svenska skulle man kanske säga, att här är det frågan om sådan av respekt som samtidigt förenas med en aktning och ödmjukhet gentemot den man respekterar.

Den berömda och i kendosammanhang ofta citerade buddistprästen TAKUAN-OSHO skrev i sin bok FUDO-CHISHIN-MYO-ROKU, i samband med att han förklarade kendons hemligheter för den legendariske fäktsmästaren YAGYO TAJIMA-NO-KAMI:

"Detta med att tala om den rätta känslan för respekt är ingenting märkvärdigt för den redan upplyste. Men den, som ännu kämpar för att nå önskad utveckling och framgång måste lära - som det allra första steget - vad som menas med respekten."

Man kan faktiskt inte vänta sig att kunna observera någon på rätt sätt och att bilda sig en uppfattning om vederbörandes rätta väsen och karaktär med mindre än att man måste respektera honom. Föraktar man någon eller gör man narr av honom har man inga möjligheter att se hans rätta jag. Men om man betraktar vederbörande med respekt, d v s man accepterar honom som han är på ett respektfullt sätt, öppnas möjligheten att studera honom.

Denna filosofi är självfallet inte enbart kendons "pähitt". Samma sak gäller för vetenskapsmannen. Man kan exemplifiera detta på ett enkelt sätt. Enbart genom att studera en handfull jord eller en enda bakterie har man kunnat få fram ytterst viktiga och allmänt gällande vetenskapliga resultat. Men om vetenskapsmännen skulle, på ett respektlöst sätt, nedvärderat bakterien eller ringaktat

jordkokan skulle även upptäckterna uteblivit. Genom att även de ringaste ting behandlas med respekt har man kunnat komma fram till underbara upptäckter till gagn för hela mänskligheten. I samma bemärkelse bör man respektera varje träd, varje grässtrå, varje föremål, ja allting som hör till vår värld och detta inte av någon annan orsak än att de existerar. Min övertygelse är att om man nalkas till allting med denna typ av respekt så är det den rätta vägen för att leva här på jorden. När man har nått detta stadie då är också ens sinne "klart som en spegel" - en liknelse som ofta användes i samband med undervisning i ZEN. Därför är kendons praktiska träning och undervisning i konsten att respektera sin motståndare, trots att man "kämpar" mot honom, samtidigt en självklar regel att följa även i det dagliga livet.

Om man nu tänker efter vad som ligger bakom all framgång eller allt misslyckande här i världen inser man snart att hemligheten med att nå framgång ligger i förmågan att observera och uppfatta saker och ting på rätt sätt.

..... och för detta är det mentala inflytandet av KEI (d v s den rätta respekten för med människor och omgivning) yttersrst värdefullt.

För att nu vända på mitt resonemang anser jag således att varje misslyckande, fiasko eller nederlag kan återföras till missbedömningar, misstag eller förbiseende. Orsaken i sin tur är ofta att söka i egoism och självfixering som gör att man blir oförmögen att se saker från en annan synpunkt än sin egen och detta i sin tur leder till felbedömningar och felhandlingar. Men komma ur sin egen egoism och självfixering frigörs den naturliga bedömningsförmågan och resultatet blir som vi önskar.

Kendosträningsens inbyggda mekanismer och den tekniska träningens mentala effekter och följer leder fram till en reducering av det egna jaget och självfixeringen och därför är det rätt att säga att kendo är "vägen" till att få fram en människas "bättre jag" och att nå önskad framgång i livet.

En av de största "kendofilosoferna" och svärdsmännen i den japanska historien MIYAMOTO MUSASHI behandlade dessa aspekter på svärdskonstens fostrande egenskaper i sin berömda och ofta citerade bok GO-RIN-NO-SHO -"boken om de fem hjulen" - under kapitlet KEN KAN FUTASHU NO KOTO (KEN och KAN är två separata händelser). Här använder Musashi uttrycken KAN-NO-MEN (=att se med KAN-ögon) d v s att kunna se saker och ting utan att samtidigt vara fixerad på sig själv, och KEN-NO-ME (=att se med KEN-ögon) d v s att se saker och ting utan förutfattade meningar eller fördomar.

I det dagliga livet träffar man ständigt människor såväl i privata sammanhang som i sitt arbete. Detta innebär ständigt behov av kommunikation och förmåga att skapa kontakt. Man invecklas i åsiktsbyten, diskussioner, transaktioner och i många fall även i konkurrens (synonymt med tävling, kamp, rivalitet). Situationer som är identiska med situationer i fäktsalen.

Författaren SUN-TZU skrev för länge sedan i sin bok PING-FA (taktik):

"Om du känner honom (= din motståndare) och du känner dig själv, löper du ingen risk även om du kämpa mot honom hundra gånger."

Innebörden av denna gamla kinesiska mening är att vetenskapen om sitt eget innersta väsen och sin motparts gör att man vinner över honom. För att vinna (och då menar jag inte bara i idrottslig kamp) måste man träna sig dels i att lära känna sin motståndare genom att först och främst respektera honom och genom att studera hans innersta och dels i att känna och betrakta sitt eget innersta väsen på ett objektivt sätt.



En av kendosträningsens metoder för detta är att när man tränar eller tävlar med en motståndare betraktar man honom som en "spegel" som skall reflektera ens innersta jag. Även i västerländska sammanhang använder man ordspråk som i sitt ursprung speglar samma filosofi, nämligen: "Gör så mot din nästa som du vill att han skall göra mot dig."

I fäktsalen har man motståndare framför sig och han skall reflektera varje skeende av ens eget beteende. Respektera honom därför som den spegel som återkastar det egna jagets bild och då blir det mycket viktigt att med all sin kraft och förmåga få denna "spegelbild" av en själv att vara sådan som man själv önskar det.

När man har uppnått detta resultat i fäktsalen kommer man även att handla därefter i det dagliga livet och genom att lära sig att reflektera ens egna tankar och handlingar genom sin motpart, uppnår man villkoren för att lära känna sig själv och andra innan beslut och avgöranden fattas.

### INTERNATIONELLA TÄVLINGAR

- Mumeishi Open Threes, stor internationell tremanna lags turnering. Hålls i England den 27 november.
- Nästa europamästerskap i kendo, hålls (förhoppningsvis) nästa påsk i Turin, Italien.
- De 6:e världsmästerskapen i kendo, kommer att hållas i Paris, Frankrike, påsken 1985.

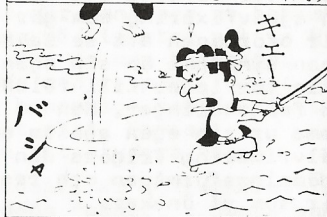
Orubricerade annonser:

### REDAKTÖR

för nordens största kendotidning  
Svenska Budoförbundets Kendosektion  
söker en ideell klipp och klistrig  
person att handha sektionstidningen  
KENDO-NYTT. Förfrågningar kan göras  
till nuvarande redaktören:  
Hans Lundberg / 08-715 85 56  
Kalvövägen 6 / 132 00 Saltsjö-Boo

### 免許皆伝

はしもといわお



# KENDO SM 82

Lördagen den 6 november 1982

FISKSÄTRA SPORTRHALL

- 9.30 Samling
- 10.00 Öppningscermoni
- 10.15 Lagmästerskap
- 13.00 Individuellt mästerskap
- 15.30 Finaler, prisutdelning

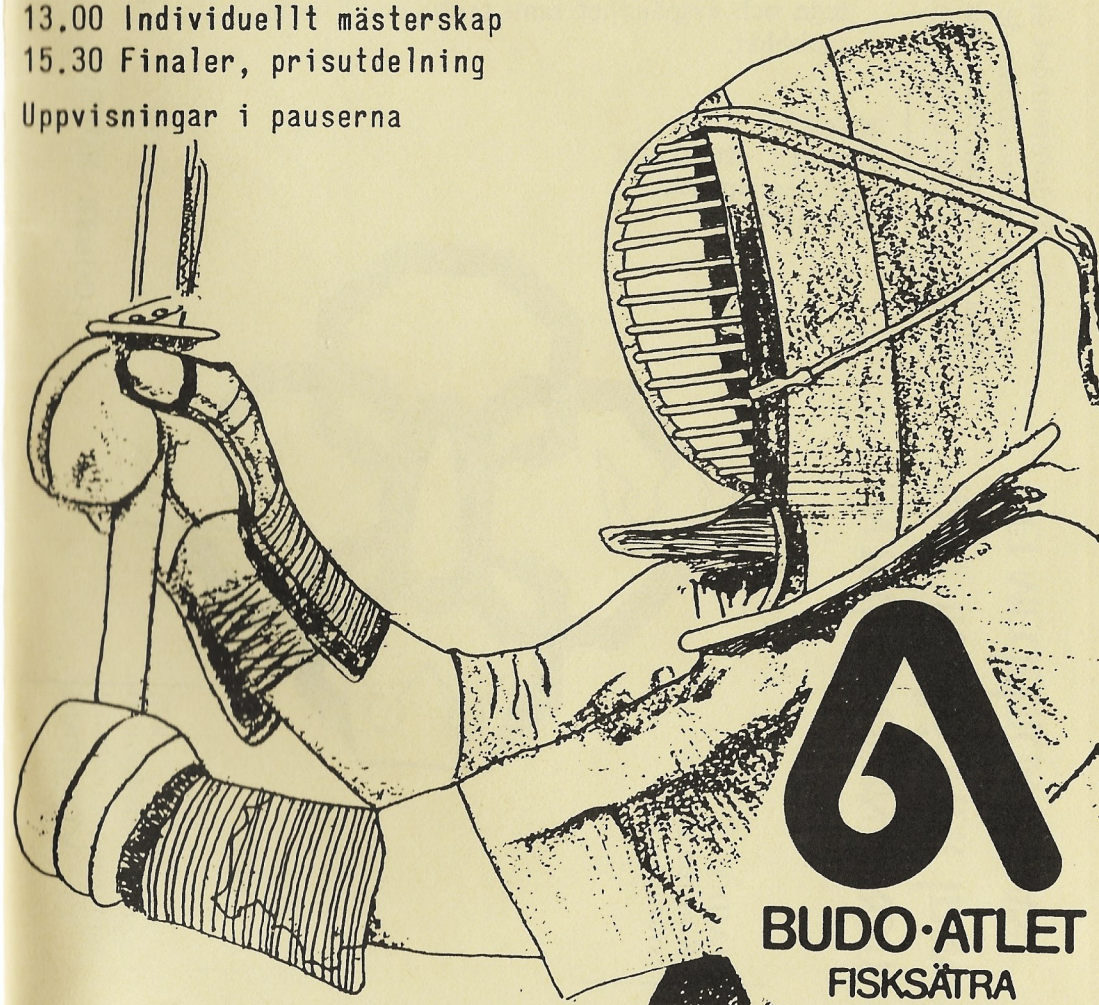
Uppvisningar i pauserna

Anmälan till:

IK Fisksätra Budo-Atlet  
Box 4025  
133 04 Saltsjöbaden  
senast den 25 oktober!

Anmälningsavgifter:

60 Kr/lag  
15 Kr/individuellt tävlande  
insättes på postgiro 60 86 16-9



**BUDO-ATLET**  
FISKSÄTRA

OROA DEJ INTE - HAN  
BARA STÖTER HELA  
TIDEN ...



... ALLT DU BEHÖVER GÖRA ÄR ATT KOMMA IN I  
NÄRKAMP!

