

KENDO

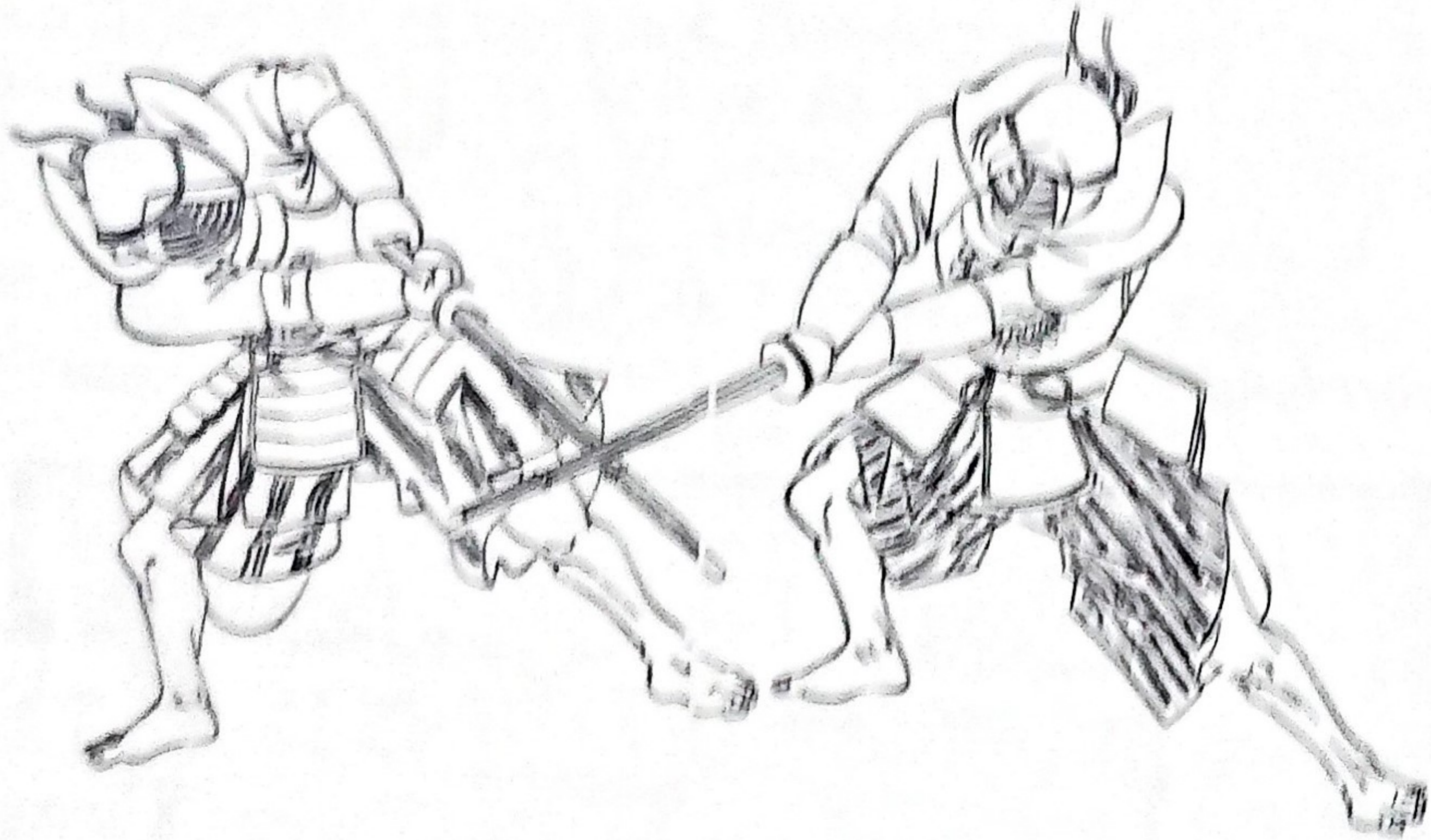
den japanska svärdsfäktningen

av Robert von Sandor

Även ordet KENDO är egentligen två ord, nämligen KEN som betyder svärd och DO som betyder den väg man vandrar när man studerar.

"Svärdets väg" är alltså den väg som man vandrar när man skall lära sig att kämpa med svärdet i hand.

I gamla tider var det en direkt nödvändighet för en krigare att kunna hantera sitt svärd på rätt sätt i strid. Utgången i tvekamp var beroende av hur tekniskt skickliga kontrahenterna var. Gamla tiders kendosträning var således en direkt förberedelse till kampen på liv och död med blanka vapen.



Dagens kendo är annorlunda. Utövaren, som är klädd i skyddande rustning bestående av hjälm och fäktmask, harnesk, höftskydd och fäkthandskar, lär sig att använda sitt bambusvärd för att i idrottslig kamp besegra sin partner.

SAMURAJ-TEKNIKER

Visserligen är många träningsmetoder och tekniker direkt "nedärvda" från samurajtidens fäkttekniker. Idag är dock syftet med träningen, att utveckla snabbhet i tanke och handling, att ge god kondition och att, genom sina träningsmetoder, fostra utövaren till den rätta inställningen för tvekampen i fäktsalen.

Men samtidigt som kendoutövaren tränar för idrottslig kamp kan denne knappast låta bli att vara intresserad av övningarnas historiska bakgrund och verklighet.

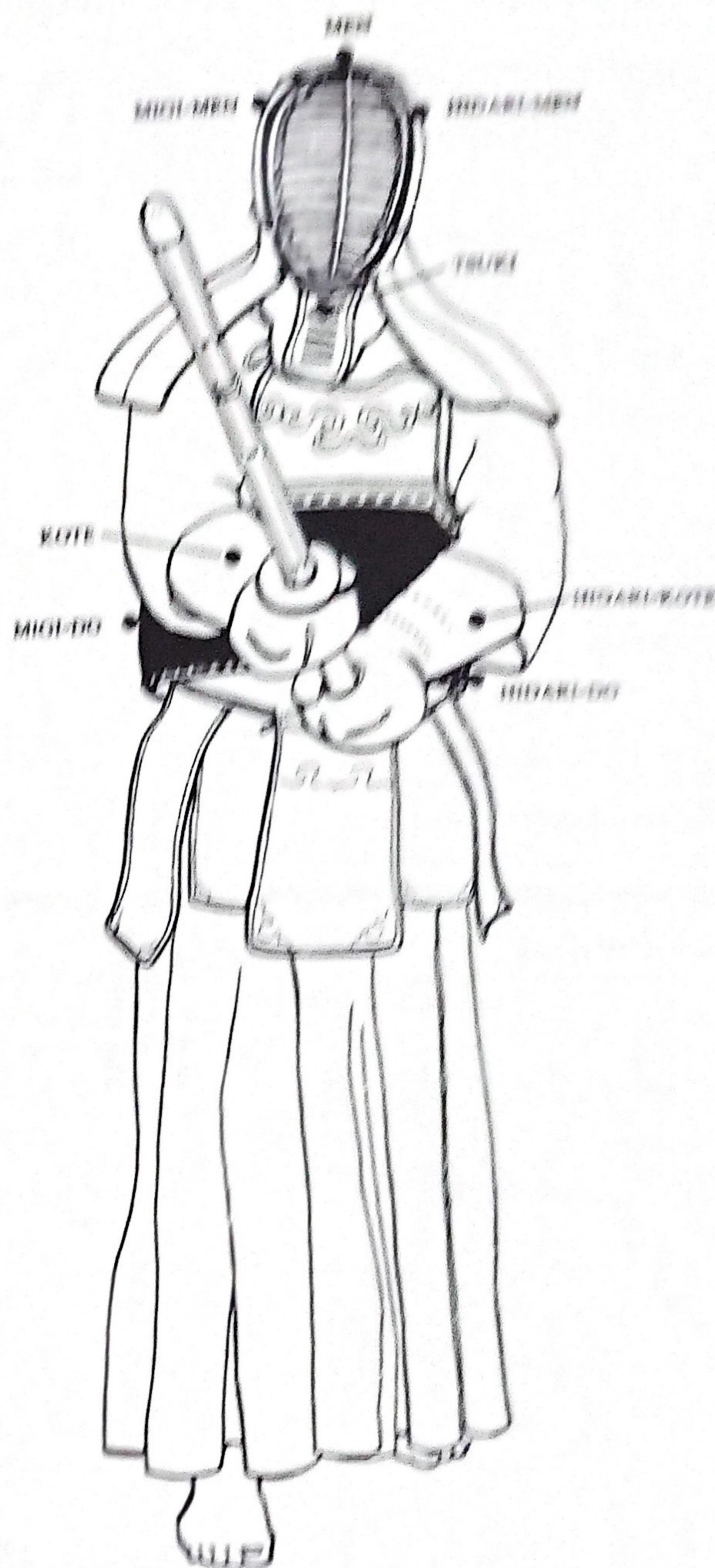
Därför väljer många kendoutövare att träna ytterligare en budogren, iaido, som är konsten att lära sig hantera det riktiga japanska svärdet - samurajens berömda katana.

Konsten att dra det riktiga japanska svärdet och att kunna hantera det i olika anfalls- och försvarssituationer är en naturlig "förlängning" av kendosträningen även om denna övning inte är någon kampidrott eller tävlingsidrott.

Kendo, den japanska svärdsfäktningen, och iaido, "vägen" till kunnande att hantera det riktiga svärdet, är intressanta tekniker som kommer att presenteras vidare i dessa spalter framöver.

VAD GÅR KENDO UT PÅ?

Dagens kendo är en intressant tävlingsidrott som går ut på att man skall träffa sin partner med poänggivande hugg mot bestämda ställen på den andres rustning. Det finns sju sådana tillåtna ställen att hugga mot och ett ställe att stöta mot.



Kendo - modern svärdskamp
En kendoutövare i en guard-ställning klädd i skyddande rustning bestående av hjälm med ansiktsmask, harnesk, höftskydd samt fäkthandskar. På bilden är de huggställen utmärkta som måste träffas med svärdet på rätt sätt för att ge poäng i en tävling.

Tre av dessa giltiga "huggställen" finns på fäktmasken (se figuren: men, mimi-men, hidari-men) två av dessa finns på harnesket (migi-do, hidari-do) samt höger och vänster handled (kote och hidari kote). Dock måste den vänstra handleden vara lyft över axelhöjd när den träffas för att hugget skall gälla.

Stöt med svärdspetsen mot hjälmens halsskydd (tsuki) ger också poäng om tekniken utförs rätt.

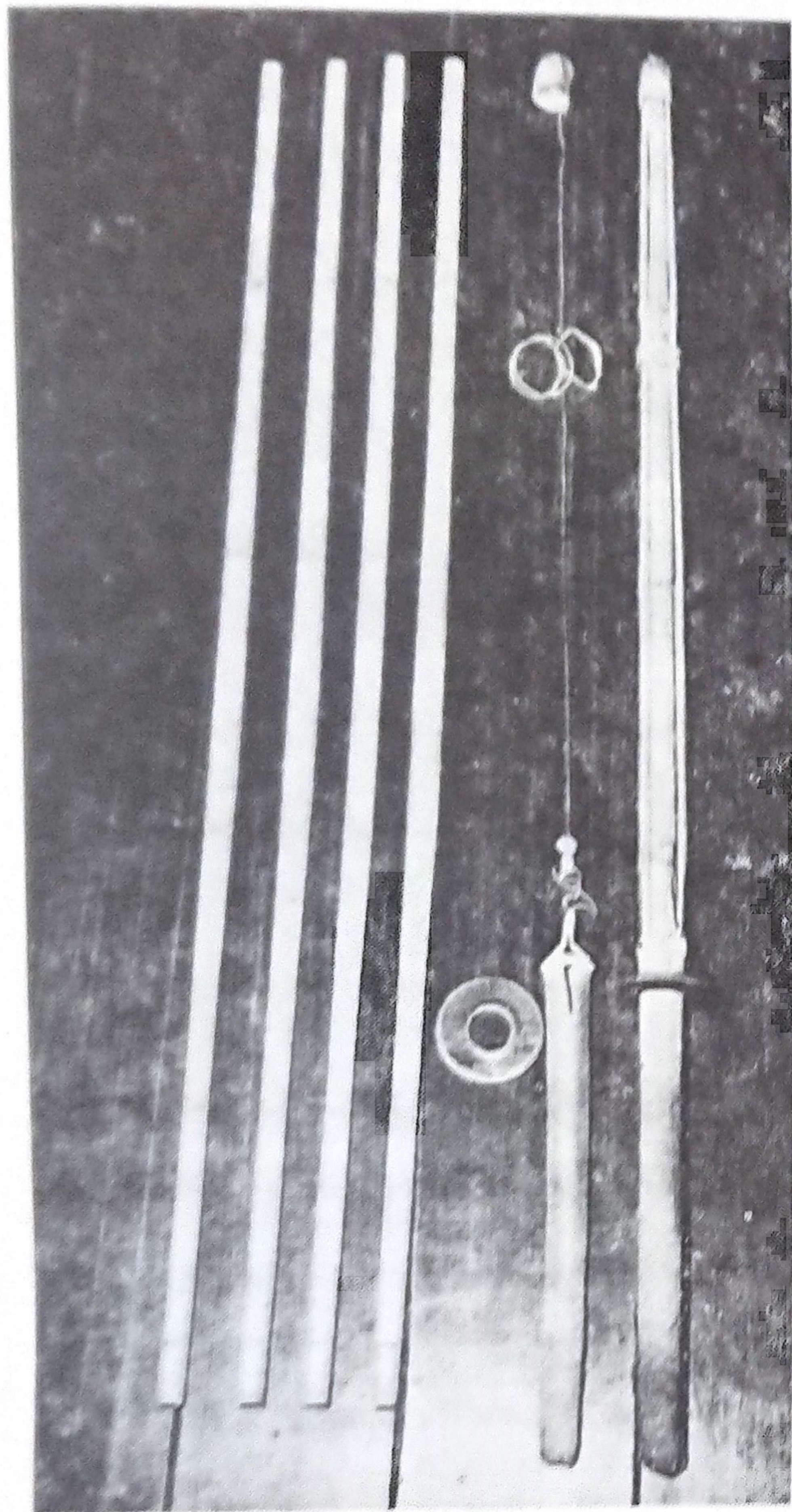
Fäktsvärdet (kallat shinai) är gjord av fyra bamburibbor som hålles samman med ett fäste av läder, en parerplåt samt med en läderhylsa på svärdspetsen. De olika delarna av svärdet hålles ihop med hjälp av band (se figur).

För att ett hugg skall gälla räcker det inte enbart att man träffar något av de nämnda ställena på den andres rustning, utan det krävs även att hugget utdelas med riktig teknik samtidigt som kroppen förflyttas framåt eller bakåt och att hugget träffar med rätt del eller sida av svärdet.

Denna rätta del är området mellan sakigawa och nakayuki (se figuren) samtidigt som svärdet hålles så att det längsgående bandet på svärdet (tsuru) är vänd rakt uppåt.

Dessutom måste den som hugger utstöta ett speciellt rop (på japanska kallat kiai) i samma ögonblick som hugget träffar sitt mål. Om alla dessa villkor är uppfyllda så signalerar domarna poäng för hugget.

I tävling kämpar man om 3 poäng. Den som erövrar två av dessa tre koras som segrare. Man kan vinna även på en poäng om matchtiden går ut utan kvittering. Oavgjorda matcher förekommer endast i lagtävling där en individuell kamp inom lagtävlingens ram kan dömas som oavgjord.



I kendo ersättes samurajens ursprungligen rakknivsvassa, krökta svärd med ett bambusvärd som är sammansatt av fyra bamburibbor. Dessa är sammanhållna med läderhylsor och band samt av en rund parerskiva av läder. Bambusvärdet är mycket elastiskt det hörs ordentligt när hugget träffar. Trots stor kraft i hugget så känns det ingenting.

HUR TRÄNAR MAN TEJNIKEN?

Kendoutövaren måste behärska tre grundläggande tekniska detaljer som dessutom måste koordineras med varandra. Nämligen fotrörelser i alla riktningar, huggrörelser mot alla de giltiga målen för hugget samt tekniken att skrika på rätt sätt och i rätt ögonblick.

Dessa tre saker måste dessutom koordineras med varandra. Därför tränar man in en rytm i sina rörelser så att allting stämmer oberoende av hur kendokan tvingas att röra sig.

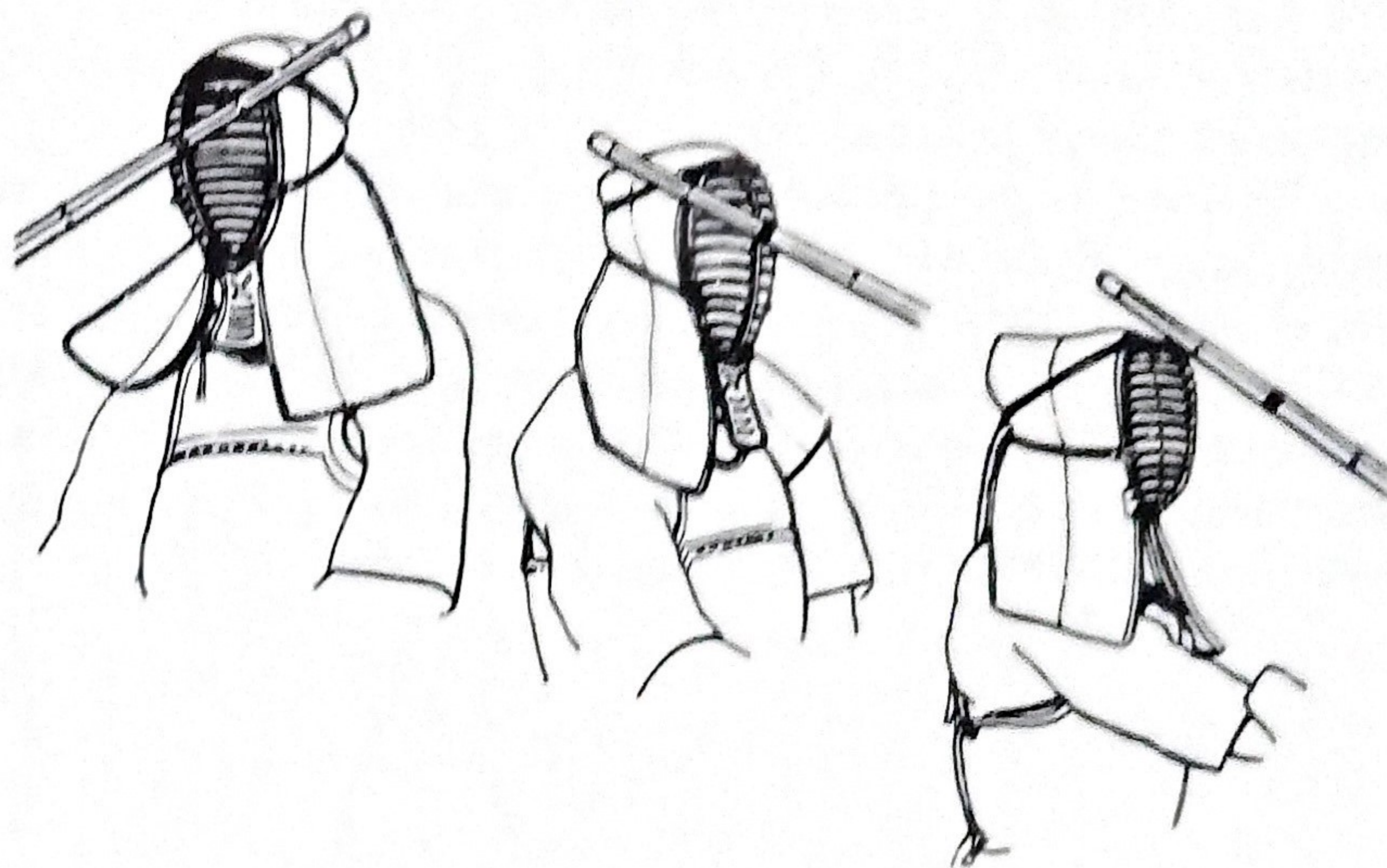
Hela kendoträningen går ut på att koordinera dessa tre saker, med varandra hos individen och att det rätta utförandet skall ta så kort tid som möjligt.

Hemligheten med att vinna i kendo är alltså att man är snabbare och har bättre koordination än sin partner.

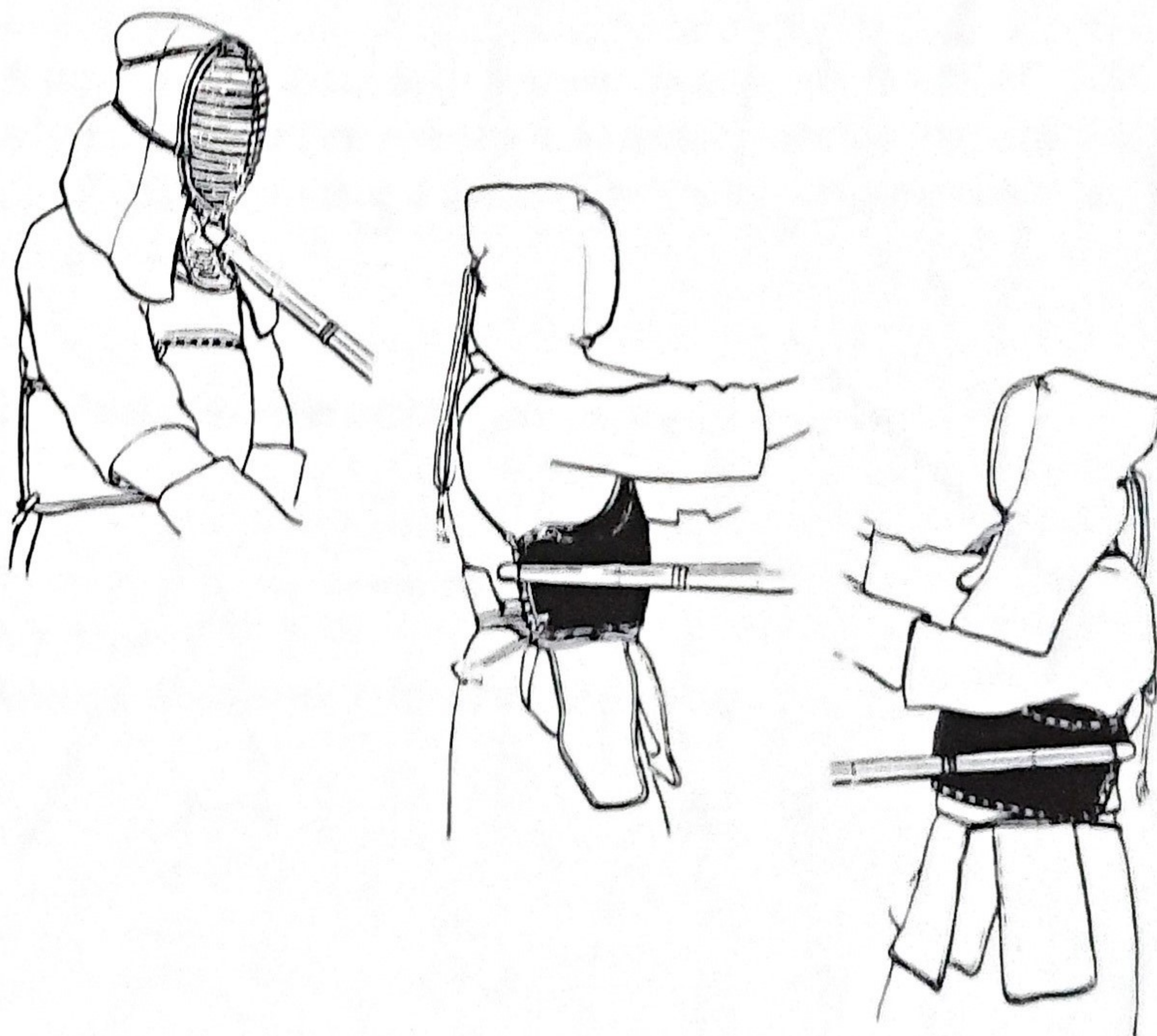
För att nå dessa mål finns det ett stort antal olika träningsmetoder. Först får man lära hur man hugger med

det japanska svärdet, sedan hur man går, hoppar och vänder med svärdet i hand, för att slutligen kombinera ihop huggrörelsen med fotrörelserna.

Det är viktigt att hugget träffar sitt mål med rätt del av svärdet samtidigt som högerfoten balanserar steget och kroppen.



Här visas vad som menas med giltigt huggställe på fäktmasken. Observera att hugget skall träffa med rätt del av svärdet och i rätt vinkel mot masken för att man skall få poäng för hugget.



Bilden visar var stöt med svärdsspetsen skall träffa och giltiga huggställen på harnesket.

Den japanske krigaren hanterade sitt svärd med ett tvåhandsgrepp. Han fattade svärdsfästen med högerhanden närmast parerplåten och med vänsterhanden i fästets slutända.

Genom att lyfta svärdspetsen med lagom sträckta armar så att spetsen pekade mot den andres strupe intog samurajen den japanska "an guard-ställningen" (se bild med den rustningsklädda figuren). I denna ställning hade han sin högra fot framför den vänstra, sin kroppsbalans förlagd mellan fotsulorna och sin vänstra fot med hälen en aning upplyft ca en fotlängd bakom den högra hälen.

Denna ställning möjliggjorde snabba språng och förflyttningar och kendoutövaren får lära sig bibehålla denna grundställning även i stridens hetta.

VARFÖR TRÄNAR MAN KENDO?

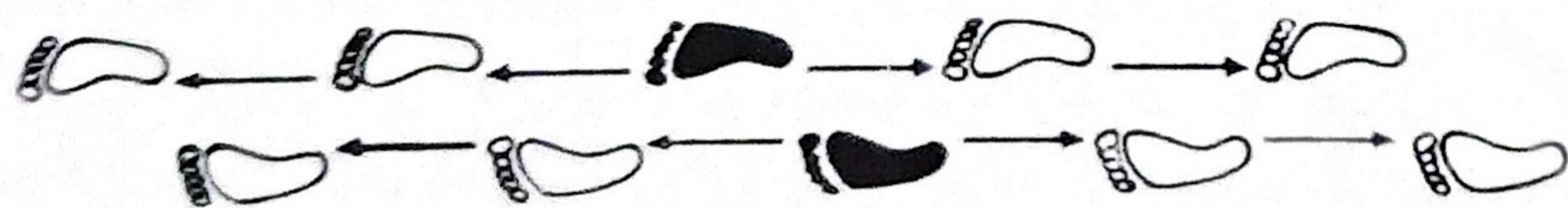
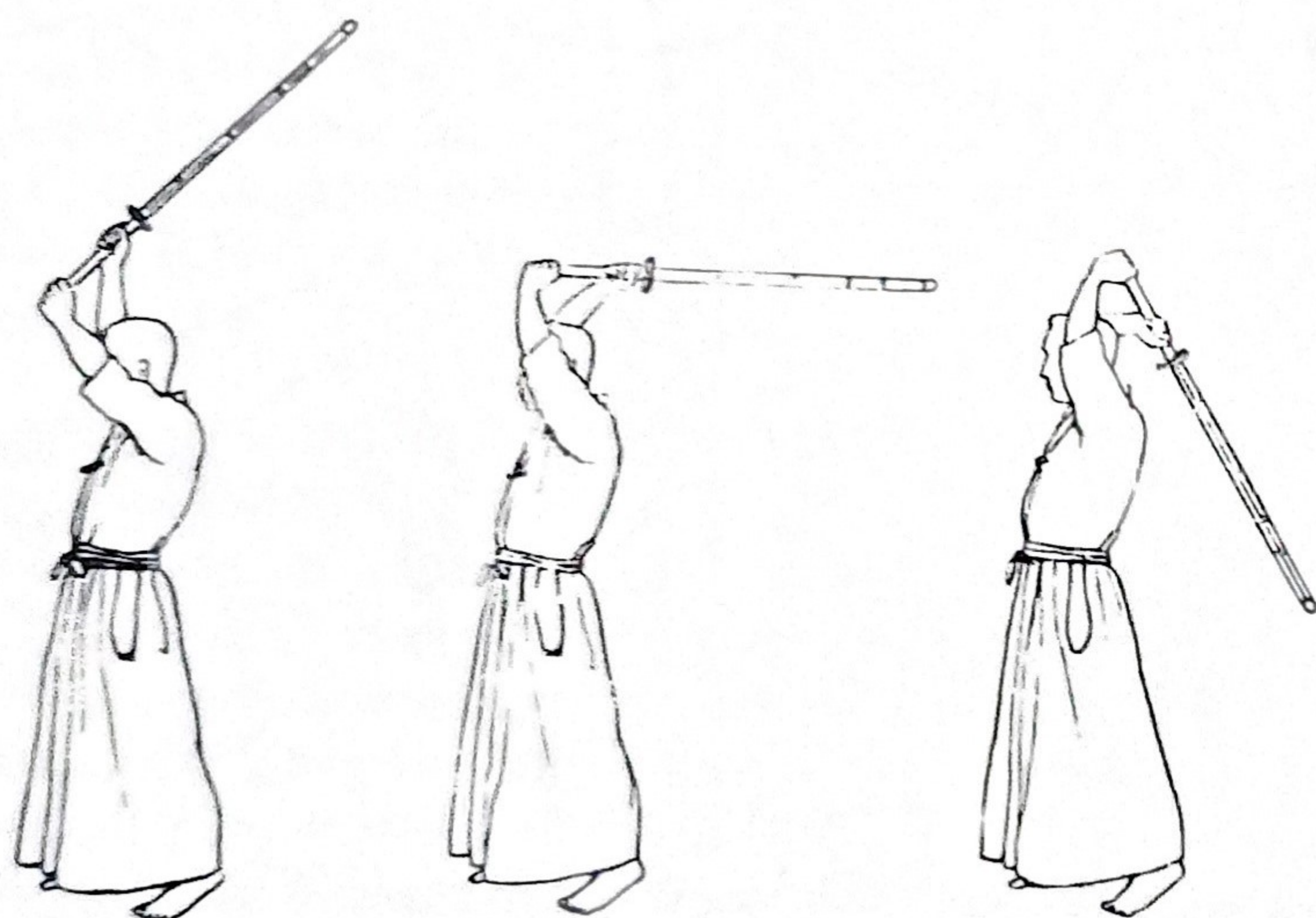
I gamla tider tränade man fäktkonsten därför att en god teknik var en nödvändighet för att klara sig i strid. Men när en samuraj har tränat hårt, och detta under flera år för

att lära tekniken, upptäckte han att träningen även gav honom andra färdigheter än enbart den tekniska hanteringen av svärdet.

Träningen utvecklade en självdisciplin hos honom samtidigt som han blev reaktionssnabb, inte bara i fysisk utan också i psykisk bemärkelse.

Kampen med svärdet kräver intuitivt handlande och snabba beslut som ej får fördröjas av funderingar och väganden för eller emot.

Träningen gav honom även en god kondition och en riktig kroppshållning. Man kom underfund med att även skicklighetsgraden i att hantera svärdet var en direkt värdeämätare för dessa egenskaper hos individen. Den tekniska träningen av svärdshanteringen gav också automatiskt egenskaper som var till stor fördel i det dagliga livet, även när man inte hade svärdet i handen.



Kendohugget är i princip mycket enkelt. Det är ett hugg som börjar med svärdet i "an guard" med spetsen pekande mot den andres struphuvud. Armarna lyfter svärdet över huvudet och bakom ryggen för att därifrån med en blixtn snabb rörelse gå tillbaka samma väg och landa på ett av de giltiga huggställena. Hur man än rör sig i kampen är det viktigt att huggrytmen är sådan att hugget träffar sitt mål då högerfoten stabiliseras på marken i samband med stegväxlingarna.

KENDO - MODERN SPORT

Därför blev det naturligt att när det japanska feodala samhället omvandlades till en modern stat förlorade den blanka svärds klingan sin roll i det dagliga livet. Man behöll dock träningsformerna för svärdsfäktning och omvandlade tekniken till en idrottsform där man genom tävling kunde fortsätta att dra nytta av teknikens uppbyggande

TYSK TEKNIK OCH HISTORIA JU-JUTSU "LEHRUNTERLAGEN"

Utgivare: Tyska Judoförbundet Jujutsuavdelningen
Fakta: 600 sidor lösa blad inhäftat i 2 pärmar maskinskrivna, fotokopierade från Din A4 till Din A5
Pris: ca 200:-

Försäljare: Gerd Lauer, Stengelstrasse 44, 6600 Saarbrücken, Västtyskland

En rad föregångsmän inom den tyska jujutsusektionen: Gerd Lauer, Peter Nehls, Karl-Ludwig Tretau, doktor K-J Schultze, doktor Hubert Abel, Franz Josef Gresch, Werner Heim och andra, har med detta arbete lämnat en gigantisk samling studiematerial, avsedd för instruktörer som verkligen önskar tränga djupt ner i sitt kära ämne.

Arbetet är alltså ingen lärobok i ju-jutsu, men författarna behandlar basämnena som: pedagogik, metodik, historik, psykologi, fysik, medicin, pensum, träningsformer och organisation.

Men kommer också in på mer specifika ju-jutsu-ämnena t.ex. noggranna beskrivningar av slagvapen, stickvapen och skjutvapen.

I ett avsnitt försöker man analysera angreppsformer som finns hos jugoslaver, polacker, spanjorer, fransmän m fl. När det gäller fransmän antyds det att dessa gärna går runt med rakblad insydda i skärmen på kepsen och att de naturligtvis använder denna under angrepp.

På denna punkt tycker jag nog att författarna har gått väl långt i sina hypoteser.

Stycket som behandlar anatomi och medicin omfattar allt som allt 40 sidor och är mycket utförligt och översiktligt framställt. Likaså är stycket om atemi i relation till fysikens lagar, välskrivet.

Arbetet innehåller en del illustrationer, fotografierna är av dålig kvalitet, teckningarna för små, men diagrammen är tillfredsställande.

En del av innehållet är nog av största intresse för den lokala ju-jutsu verksamheten, men mycket kan också vara användbart som studieobjekt inom skandinaviska ju-jutsuorganisationer.

Kjell Salling
Norge

JUDO-TIDNINGAR

De nordiska judoförbunden har år efter år arbetat hårt för att få ut förbundstidning om sin sport. Norska Judo-Förbundet har åtminstone för tillfället, gett upp sin tidningsutgivning. Danmark har det besvärligt, men den svenska "Judo-Tidningen" fortsätter att utkomma 4 gånger per år. Tidningen firar i år 10-årsjubileum.

egenskaper för individen.

Kendo är en av det moderna Japans nationalidrotter, med flera miljoner utövare. Kendo utövas dessutom i 22 andra länder utanför Japan och det anordnas regelbundet VM, EM och SM i denna sport. Kendo administreras i Sverige av Svenska Budoförbundet, Kendosektionen (Idrottens Hus, 123 87 Farsta tel 08/ 713 61 37) som kan lämna närmare upplysningar till intresserade om denna spännande idrott som *passar alla* oberoende av ålder.