



● Här tränar killarna och tjejerna i Väsby kendoklubb på att hålla svärdet på ett riktigt sätt. Nästa steg är att under ett utrop sätta i foten och hugga.

Foto: Dick Pettersson

Kendo en kampsport — men inte för tunnelbanan

Kendo är grunden för de japanska kampsporterna. Den är hämtad direkt från de forna samurajernas svärdshandling. På senare tid har den utvecklats till en modern tävlingsidrott. Och efter samurajfilmerna och Shogun är intresset större än någonsin.

Men det är en mycket svår sport. Och den som tror att man får lära sig att slå ihjäl människor har alldeles fel.

— Det är många som börjar och tror att de kan använda det i tunnelbanan. När de märker att det inte går slutar de, säger Alf Dahlback i Väsby kendo-klubb.

För att träna och tävla i kendo krävs en mängd ritualer och det kan göra träningen monotont och tråkigt.

— Det finns bara en skola, den japanska, och vi har inte för avsikt att ändra den till att passa västerlänningar. Vi får ändra på oss själva i stället, säger Per Flood, som tränar killarna och tjejerna i Väsby kendo-klubb.

Ritualer

Som ni såg i exempelvis Shogun så var det en mängd ritualer som skulle följas i tid och otid. Och eftersom sporten härstammar från den tiden så finns de kvar.

— Reglerna på träningen härstammar från den tid då det användes riktiga svärd. Det var farligt om man använde dem på fel sätt, menar Per.

Som tävlingsidrott går kendo naturligtvis ut på att utövaren skall vinna sina matcher. Men i kendo är det omöjligt att vinna om man inte kan sina saker på ett riktigt sätt. Allt måste göras i det närmaste perfekt. Det är också fråga om mental träning.

Enligt japanerna själva så blir man ödmjuk, reaktionsnabb och handlingskraftig. Och de två sistnämnda egenskaperna måste man ha för att lyckas. Det är en mycket snabb sport. Och konditionskrävande.

— Det är en av de hårdaaste sporterna i världen. Hela kroppen är med, konstaterar Per.

Anledningen till att den är så jobbig är bl.a. att samtidigt som man huggar mot motståndaren skall foten stampas i golvet sam-

tidigt som ett stridsrop utropas. Det är frågan om en fysisk explosion precis i huggögonblicket. Innan dess måste man vara helt koncentrerad och avspänd för att i rätt ögonblick sätta in hugget.

— Beslutet att hugga måste fattas i precis rätt sekund, säger Per. Innan man kommer så långt att det är dags för match, krävs lång träning. Nybörjarna får lära sig svärdföring och fotarbete samt koordinera dessa rörelser.

I tävlingar får man poäng för hugg mot huvud, bröst eller hand. Men slaget, fotsättningen och ropet bedöms också. Dessutom måste man ha full kontroll efter slaget. Det krävs disciplin.

— Jag tycker det behövs disciplin i dagens samhälle. Inte mot överheten utan för att du själv skall kunna uppträda disciplinerat. Det är också en bra fysisk fostran.

Själva huggträningen är bra för hjärtat och lungorna. Det är ungefär som den gamla tidens mun-mot-mun-metod, då man drog armarna upp och ner.

— Träningen används mycket i Japan. Aldre människor som kanske har ont i benen kör 500–600 hugg på morgonen för att förbättra fysiken, berättar Per.

När man slår skall händerna vridas inåt för att slaget skall få största möjliga effekt. När samurajerna krigade klöv de människorna med det enormt vassa svärdet. Den tekniken lever kvar, man skall ha full kontroll.

— Man skall både hugga och skära för att hugget skall vara riktigt, därför måste man fortsätta attackera framåt efter det att hugget träffat.

Många lägger av

Verkar det svårt? Ja, det är svårt, men därför inte omöjligt. Även om nu intresset är på topp och många börjar med kendo, så är det många som slutar efter en tid. Att under lång tid bara träna svärdföring och fotarbete blir tråkigt.

— Målet för oss som håller på med kendo är inte att få en mil-



● Per Flood, längst bort, och Alf Dahlback går en match. Lägg märke till att Pers fot är lite över golvet. Precis när han träffar Alf skall foten stampas i golvet.

jon utövare som skall ändra på reglerna. Vi tar hellre två som följer de regler och ritualer som finns, fastslår Per Flood.

Det tar lång tid att bli duktig i kendo. Nybörjarna får hålla på en termin innan de får delta i matcher. Där har sporten ändrat sig lite till den västerländska mentaliteten. I Japan får de hålla

på i år innan det är dags för matchträning.

Vill man bli ödmjuk, respektera en motståndare, bli reaktionsnabb och handlingskraftig — då skall man börja med kendo.

— Det är ett bra sätt att få utlopp för sina aggressionsenergi under ordnade former, avslutar Per.

THOMAS ANDERSSON

Japansk tränare är drömmen

I gamla tiders Japan användes riktiga svärd. I dagens kendo, som betyder ungefär svärdets väg, används ett svärd gjort av fyra bamburibbor. Detta för att svärdet skall bli så mjukt som möjligt.

I matcherna skall man med svärdet hugga mot motståndaren.

Hugg ger poäng om det träffar huvud, bröst eller hand. Matcherna går om tre poäng och den som först får in två slag vinner. En match kan vara avgjord på tre sekunder, men också hålla på i fem minuter.

— Då är man mer död än levande, säger Alf Dahlback, som tävlar för Väsby kendo-klubb.

Demerna tittar inte enbart på själva hugget, utan också på balansen efteråt, fotsättningen vid slaget och huruvida man skulle klara en attack från motstånda-

ren. I sporten används japanska språket. Även vid träningarna räknar man på japanska. Målet för de svenska klubbarna är att komma så "nära Japan" som möjligt och en japansk tränare är drömmen.

— Vi får hit en tränare från Japan i tre månader, säger Per Flood.

Vid tävlingen skall utövaren ha en speciell klädsel. Keikogi (jacka), Hakama (fotsid, vid kjol-

byxor), Hachimaki (huvudduk att bäras under hjälm). Skyddsutrustningen består av Men (mask och hjälm), Kote (handskar), Do (tharnek som skyddar bröstet) samt Tara (höftskydd). Svärdet (Shinai) får inte vara längre än 118 cm och måste väga minst 400 gram.

Utrustningen kan man få för mellan 2 000–20 000 kronor. För de nytilkomna har klubbarna ofta skyddsutrustning att låna ut.

THOMAS ANDERSSON