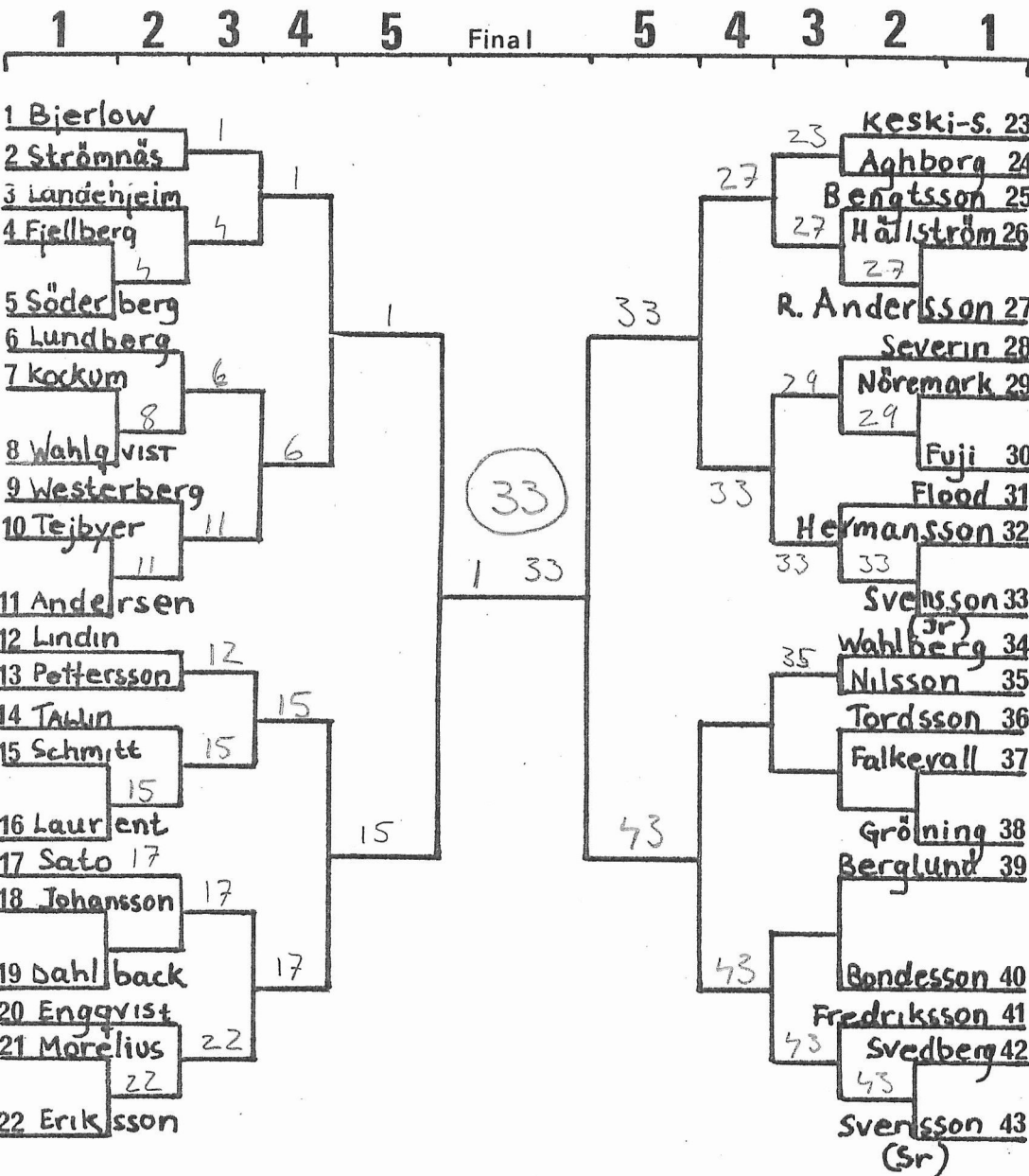


# SH '84 INDIVIDUELLA SINGEL



## KENDO - HUR GÅR DET TILL?

De två tävlande, som fått ett rött respektive vitt band på ryggen, hälsar. De möts mitt på planen och intar där startpositionen SONKYO. Huvuddomaren säger HAJIME ("börja") och de tävlande reser på sig och börjar attackera varandra. Den som får två poäng, två godkända träffar, vinner matchen.

Man får poäng för träff (hugg) på huvudet (MEN), handled (KOTE), överkroppen (DO) och stöt (TSUKI) mot strupen (NODO) och bröstplattan (MUNE). Svärdet kallas SHINAI och vid hugg ska den yttersta tredjedelen träffa motståndaren.

För att en attack ska vara riktig krävs att attacksteget och skriket (KIAI) kommer samtidigt med hugget och efter det ska man vara beredd på en ny attack.

Om nu t.ex. vit har fått in en träff på röd så höjer domarna sina vita flaggor. Huvuddomaren meddelar träffstället och de tävlande går tillbaka till utgångsställningen. Matchen återupptas därefter på kommandot HAJIME.

När man attackerar har man ofta god fart och kan lätt hamna utanför tävlingsområdet. Det gör inget när man attackerar framåt eller bakåt. Men om man går utanför markeringarna utan anledning (flykt), så får man en varning (HANSOKU) och motståndaren därmed en halv poäng.

När matchen pågått 15 minuter är tiden ute. Poängen räknas och den som har ett poäng vinner. Har båda inget eller ett poäng blir det i lagmatcherna oavgjort. I de individuella matcherna blir det i stället förlängningar a 3 minuter tills endera tävlande får ett poäng.

De tävlande är klädda i de traditionella japanska kläderna för kendo-utövare:

HAKAMA - byxor  
KEIKO-GI - jacka

Rustningen består av:

TARE - höftskydd  
DO - bålskydd  
KOTE - hanskar  
MEN - hjälm

Shinaien består av fyra bambudelar som hålls ihop av läderhöljen och snöre.

