

**BUDO·NORD** har i många år varit kvalitetsledande i dräkter för budoarterna. När det gäller Bu-Jutsu/Kobudo har vi nu nått lika långt. KENDORUSTNINGAR i toppklass, SHINAIER utvalda av japanskt ursprung och kvalitet, KATANA för IAIDO


är vi berömda för – alltid det bästa och nu det senaste för proffsen. 20 år på marknaden har lärt oss.

Besök oss eller ring.

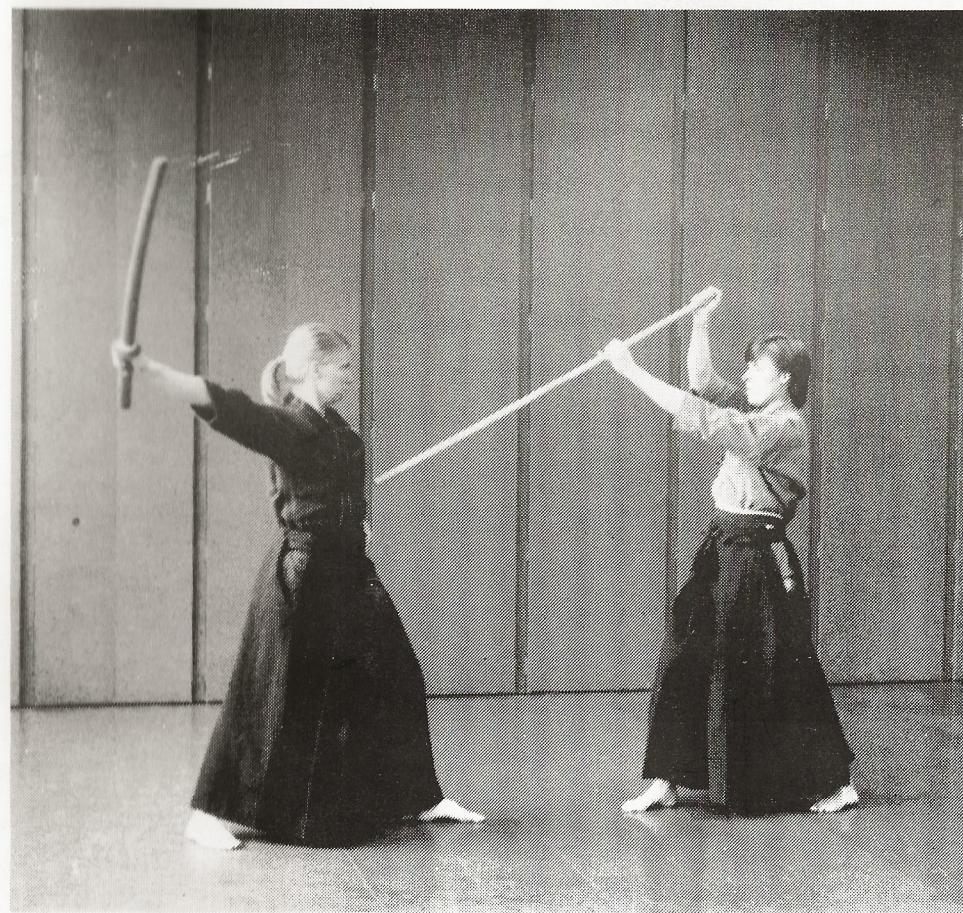
Vi kan hjälpa Dig.



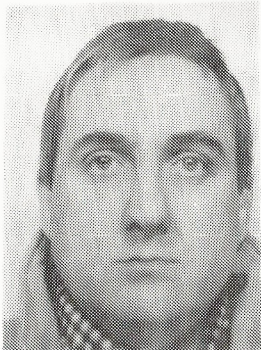
STOCKHOLM: Sveavägen 90, Tel 08-30 42 02 - MALMÖ: Ö. Förstadsgatan 23, Tel 040-12 85 75

Kendo nytt 

UTGIVEN AV SVENSKA BUDOFÖRBUNDETS KENDOSEKTON NR 1 FEBRUARI 1985







Hej alla Kendovänner,

Nu är det alltså åter dags för ett Kendo-nytt. Carlos Martinez har gjort det jättefina arbetet om lai-do som publiceras i detta nummer. Mer material av honom kommer ni att kunna läsa framöver.

Jag fortsätter att efterlysa fotografier till tidningen. Finns det ingen som kan ta med en kamera på någon tävling eller något läger. Det vore kul att få med bilder på våra inhemska utövare. Näväl i brist på andra bilder så får jag väl ta med några från den tid som det begav sig. Året var 1974. Vi hade besök av riksinstruktören T Kumanda och bilden är tagen i Sveriges Radios motionsrum. Undertecknad stod bakom kameran med en stukad fot. Jättebra tillfälle att ta fram kameran och göra någon nytta.

På tal om den tid det begav sig. Kendon har förändrats åtskilligt under de senaste åren. Förr var det lite mer "spirit" hos kendoutövarna. Kendo tränades därför att det var kendo helt enkelt. Vad menar jag nu med detta? Jo, dagens träning blir mer och mer idrottsinriktad. Meningen med träningen blir mycket att nå ett visst mål. Att vinna en tävling eller att klara en gradering. Med denna målsättning finns onekligen risken att man söker finna genvägar för att "vinna ett pris". De kortsiktiga upphöjelseernas illusioner kommer att skymma kendons grundtankar.

Har jag fel? Varför börjar man träna kendo och inte fotboll eller bordtennis? Visserligen är det mycket lättare att förkovra sig i kendo. Konkurrenten är ju inte särskilt stor.

Nej jag tror att den som börjar med kendo förväntar sig betydligt mer än en vanlig idrott. Kendo är ett stycke levande kultur med mycket fina filosofiska inslag. Kendo är en svärdskonst, mycket jobbig att lära. I kendoträningen ingår tävlingar och graderingar som en liten del, men kärnan ligger i träningen.

Heder åt våra unga, förlåt, "idrottsmän" som tävlar och kämpar för att sprida PR för Sverige. De fyller en nog så viktig funktion i svensk kendo. Men sen då?

Kanske räddningen för framtiden är att vi får igång en träning där våra fallna hjältar kan vidareutveckla sin kendo. Det jag tyckte var fint med kendo när jag började en gång i tiden, var att man aldrig skulle bli för gammal för kendo. Jag tvivlar på att "medelålders gentlemän" är intresserade av en ungdomlig aggressiv tävlingskendo. Låt oss komplettera den svenska kendon med mogen kendoträning med erfarna instruktörer. Kan japanska "gubbar" träna kendo så kan väl vi.

Har ni några synpunkter på detta inlägg i debatten? Hör gärna av er till mig.  
Skriv eller ring!  
Jag har förresten börjat arbeta på Budo-Nord. Mitt arbetstelefonnummer är numer 08-30 42 02.

Med hopp om en tankeställare

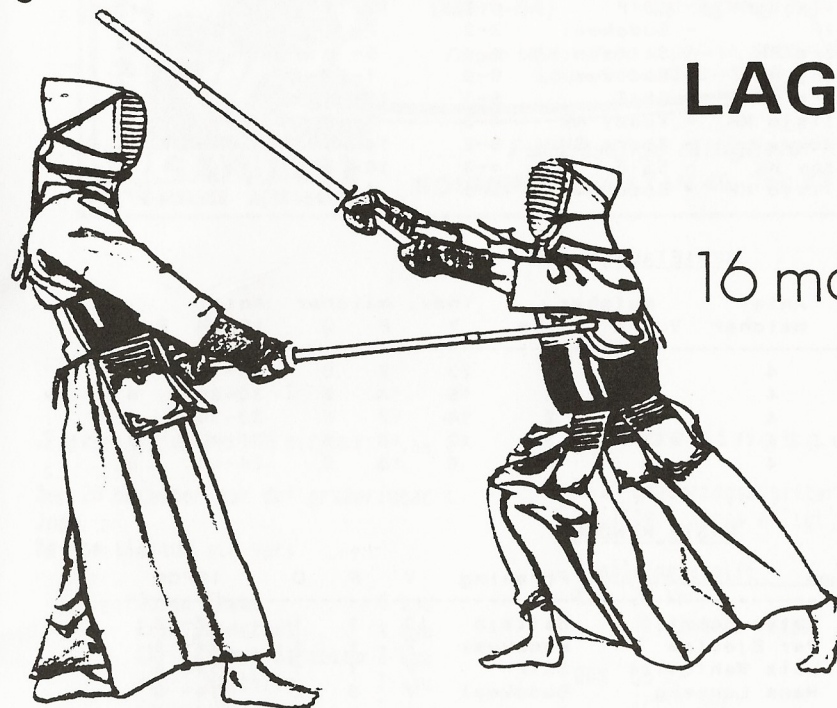
Kjell Söderström

# KENDO

## JAPANSK FÄKTNING

### LAG-SM

16 mars '85



Vällingby Sporthall

Tid: 12.00 Tävlingsstart

16.00 Finaler

Arr: Budokwai & SBF Kendo

Inträde: 25 kr



RESULTAT - KENDOLIGAN 1984 - 1985

1 MATCHRESULTAT

| Match                 | Matcher | Poäng | Avg. match |
|-----------------------|---------|-------|------------|
| Väsby KK - Södra BK   | 7-1     | 13- 4 |            |
| Saltsjö KK - SSIF     | 6-2     | 11- 4 |            |
| SSIF - Budokwai       | 3-3     | 7- 7  | 0-1        |
| Södra BK - Saltsjö KK | 4-4     | 5- 8  |            |
| Väsby KK - Budokwai   | 0-9     | 1-17  |            |
| Södra BK - SSIF       | 5-1     | 12- 5 |            |
| Saltsjö KK - Väsby KK | 4-3     | 7- 6  |            |
| Budokwai - Södra BK   | 6-2     | 14- 5 |            |
| Väsby KK - SSIF       | 4-3     | 10- 8 |            |
| Saltsjö KK - Budokwai | 2-5     | 4-11  |            |

2 SERIETABELL

| Förening   | Antal matcher | Matcher Vunna | Förlo. | Indv. matcher V | F  | O | Antal IPPON | Poäng |
|------------|---------------|---------------|--------|-----------------|----|---|-------------|-------|
| BUDOKWAI   | 4             | 4             | 0      | 23              | 7  | 6 | 50-17       | 8     |
| SALTSJÖ KK | 4             | 3             | 1      | 16              | 14 | 6 | 30-26       | 6     |
| VÄSBY KK   | 4             | 2             | 2      | 14              | 17 | 5 | 30-36       | 4     |
| SODRA BK   | 4             | 1             | 3      | 12              | 18 | 6 | 26-40       | 2     |
| SSIF       | 4             | 0             | 4      | 9               | 18 | 9 | 24-41       | 0     |

3 BÄSTE KENDOKA

| Namn               | Förening | V  | F | O | IPPON |
|--------------------|----------|----|---|---|-------|
| 1 Peter Schmitt    | Saltsjö  | 10 | 1 | 1 | 17- 2 |
| 2 Per Bjerlow      | Budokwai | 7  | 1 | 1 | 14- 4 |
| 3 Mats Wahlqvist   | SSIF     | 7  | 1 | 1 | 14- 4 |
| 4 Hans Lunberg     | Budokwai | 7  | 0 | 2 | 14- 0 |
| 5 Lars Lindin      | Budokwai | 6  | 0 | 0 | 12- 0 |
| 6 Lars Fredriksson | Väsby KK | 5  | 5 | 2 | 12-12 |
| 7 Per Flood        | Väsby KK | 5  | 3 | 1 | 11- 7 |
| 8 Henrik Milles    | Saltsjö  | 3  | 5 | 1 | 6- 9  |
| 9 Ulf Hällström    | Saltsjö  | 2  | 1 | 0 | 5- 2  |
| 10 Takao Momiyama  | Södra BK | 2  | 0 | 1 | 5- 2  |

Välkommen till  
Stockholms bästa  
japanska  
restaurang!

美味い日本料理と雰囲気  
満喫してください。



"Stans bästa Sukiyaki, sashimi, tempura och yaktitori serveras, kanske här. Stimmigt, trevligt, gott och mycket japanskt. (Mars-84) Expr."

Oppet: Månd-Fred 11.00-14. 17.00-22.00  
Lörd-Sönd 13.00-22.00

Fullständiga rättigheter  
KOMMENDÖRSGATAN 40. Tel: 63 68 68

Jodograderingar

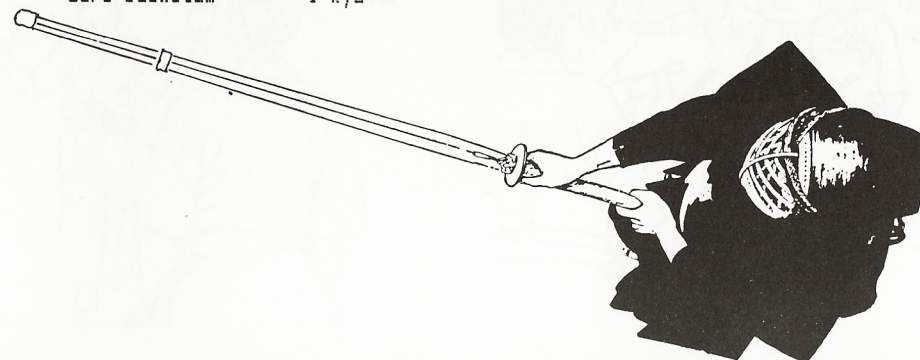
Den 20 december var det graderingar i Jodo  
De som klarade sig var:

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Johan Thams          | 4 kyu |
| Fred Sandstedt       | 4 kyu |
| Christopher Barnekow | 3 kyu |
| Petri Heikkilä       | 3 kyu |
| Daniel Häggman       | 3 kyu |
| Lars Bäckstam        | 1 kyu |

Graderingsavgifter

Nya graderingsavgifter har fastställts i Kendo enligt följande.

| Anmälningsavgift               | Req. avgift          |
|--------------------------------|----------------------|
| KYU 25 Kr<br>(till arr. klubb) | 75 Kr<br>(till SBF)  |
| DAN 50 Kr<br>(till SBF)        | 150 Kr<br>(till SBF) |





## Kenjutsu - vad var det?

Ofta får jag frågan. Vad var det för Kenjutsu, som tränades i Budokwai? Eller "Kjelle-jutsu", som många har börjat kalla det.

Jag ska börja med att beskriva bakgrunden till och utvecklingen av systemet.

Budokwai bedrev ren Kendoträning under åren 1972-78. Vi som instruerade på den tiden märkte efterhand att efterfrågan på kata-träning och grundträning, blev mer och mer markant. Vi tillgodosåg naturligtvis medlemmarnas önskemål och anpassade träningen därefter.

Kumanda-sensei som besökte Sverige första gången 1974. Introducerade då, det som nu kallas Dai-ichi-kihon etc. Detta tillsammans med Kendokatan var en utmärkt grund att börja med.

Iaido införlivades snart i träningen. Svärdsträning måste ju innehålla alla moment. Vid denna tidpunkt var ännu inte "nymodigheten" Seitei-iai introducerad i Sverige.

Till och med jodo kom att tränas på våra kata-träningar.

Vilket blev då resultatet av denna träning? Jo, vi fick en grupp medlemmar som enbart var intresserade av denna kata-träning och inte alls ville träna Kendo. Dvs. rustningsträning.

Det var ett problem, för kata-träningen hade inget egenmål eller struktur.

Efter en del diskussioner tillsatte vi en arbetsgrupp som skulle lösa detta problem. Gruppen fick namnet ARKEN. Arbetsgruppen för KENDons utveckling. Gruppen bestod av, förutom mig:

Ingemar Ando  
Mikael Bornholm  
Jan-Olof Hafdell  
Ulf Hällström  
Lennart Ringdal

Vi var helt eniga om att träningen måste systematiseras.

Om vi gjorde ett träningsystem för kata-träning. Hur skulle vi särskilja detta från den vanliga Kendon? Allmänheten skulle bli förvillade om vi började tala om två olika sorters Kendo. Kanske till och med värderingar skulle göras mellan "vanlig Kendo" och "Kata-kendo".

Därför bestämde vi oss för att särskilja systemet, med ett avvikande namn.

Vi valde namnet Kenjutsu. Helt medvetna om att det var inkorrekt. Men det gick att särskilja från Kendo.

Hur såg nu Katorna ut? Vi skulle ju utgå från nybörjare. Kendokatan var på den tiden något som man borde börja med, när man tränat Kendo och lärt sig grunderna. Detta hade ju inte våra nybörjare. Var det dessutom lämpligt att börja med Jodan no kamae, som första svärdsposition innan man lärt sig Chudan no kamae? Nej, grundformer måste tillföras. Med innehåll som kunde relateras till utövarnas kunskaper.

Svärdskata 1, kom därför att innehålla två raka men-hugg. Kata 2, men- och do-hugg. Kata 3, kote-hugg osv.

Iai-don förenklades, grunden var Shinto-ryu iai. Denna skolas mycket speciella chiburi förenklade vi helt enkelt. Det var ju trots allt nybörjare som aldrig hållit i ett svärd som skulle konfronteras med forärnerna.

På detta sätt kom sedan Kenjutsu-systemet att växa fram. Vi införde fyra träningsnivåer. Där den första var en ren introduktion till fortsatt svärdsträning. Efter det första steget, som vi kallade det. Kunde utövarna välja om de ville fortsätta med "Kenjutsu" eller vanlig Kendo.

De som valde Kenjutsu, kunde sedan fortsätta med de tre följande stegen. Tanken bakom de fyra stegen var aldrig att de skulle vara någon egen budoart. De var endast en introduktion för de som senare ville förkovra sig i någon speciell Ko-ryu. Nu har dock de flesta västerlänningar inte speciellt mycket tålamod. Somliga inser inte att Budo-träning tar tid. Ännu mindre att ett introduktionssystem kan omfatta 4-5 år. Eller att någon mental mognad eller förståelse kommer först efter 10-12 års träning. Detta var haken som senare fick systemet att kollapsa.

Nåväl, december 1978 togs beslut om att Kenjutsun skulle antas som träningsystem i Budokwai och bedrivas parallellt med ordinarie Kendoträning.

Beslut togs dessutom att en gradering i fyra steg skulle införas. Detta ansågs sporra utövarna. Jag har aldrig varit någon vän av graderingar, men grader skulle fylla sin funktion i systemet.

Med denna artikel hoppas jag ha spritt lite klarhet i vad Budokwai-Kenjutsu egentligen var. Sedan får ni gärna kalla den "Kjelle-jutsu" eller vad ni vill. Jag bryr mig inte. Kanske 17-års budoträning gör att man tycker att det finns väsentligare saker att bry sig om.

Kjell Söderström





# Iai - do

## HISTORIA.

Utövningen av IAI som ursprungligen överfördes från generation till generation fick sina fasta former och kraftigaste utveckling för ca 400 år sedan genom HAYASHIZAKI JINZUKE SHIGENOBU. Han systematiserade IAI till en, från andra bujutsu oberoende kampform. Efter sin död hyllas han som grundaren och den store utvecklaren av IAIDO. Sedan dess har IAI blomstrat inom en mängd olika traditionella skolor av vilka ett 20-tal återstår idag. År 1969 beslöt Kendoförbundet (ALL-Japan Kendo Federation) att skapa en syntetiserad skola lämplig för undervisning av nybörjare. De sammanställde de grundläggande formerna ur de många olika traditionella skolorna och skapade Sei tei iai som ursprungligen omfattade sju former. Numer tränas tio former vilka sägs innehålla 90% av grunderna i IAIDO.

## OM RESPEKT OCH VÄRDNAD:

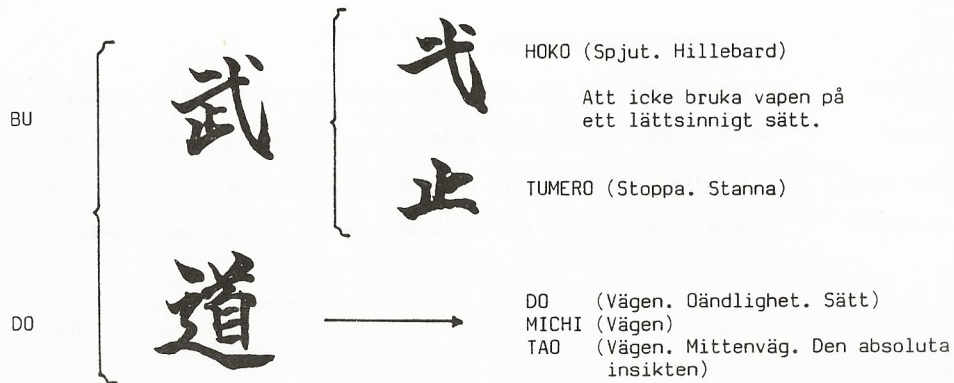
Det finns vissa regler för hur man uppträder i träningslokalen, hur man hälsar och behandlar svärdet. Dessa regler är inte bara påhittade utan anledning utan det finns förklaringar till dem. Svärdet bör behandlas med respekt och vördnad dels för träningens och traditionens skull, som "samurajens själ", men också med tanke på att det är ett vapen. När man rör sig i dojon bör svärdet hållas i höger hand med eggen nedåt, då är det inte i position för att dras, dvs man visar en fredlig hållning. Ett annat exempel kan det vara vid överlämnandet av ett svärd till någon, där placerar man handtaget till vänster om en samt eggen mot sig själv. Under träning bör man också vara uppmärksam på de andras positioner och aldrig gå framför någon som tränar eller sitter, dels för att det verkar störande men också för att man då är i attacklinjen. Vidare finns det en mängd olika bestämda sätt för hälsning m.m. Det viktiga är dock att man försöker tänka på det sättet så att man själv får en känsla för svärdet och då helt naturligt behandlar det varsamt samt uppträder korrekt. På liknande sätt förhåller det sig med hälsningarna (Rei-ceremonier) mot kamizan, läraren, svärdet och varandra. Det är upptill en själv att ge hälsningarna ett meningsfullt innehåll så att det inte bara blir ett mekaniskt beteende. Att försöka hälsa med en känsla av tacksamhet, för möjligheten att träna, för glädjen i att lära av varandra och utvecklas tillsammans.



## NÅGRA ANVÄNDBARA BEGREPP:

- Chuburi I gamla tider var det sättet att skaka bort blodet från klingan.
- Dattō När man drar svärdet från bältet, ex vis vid slutet av träning.
- Frikaburi Att lyfta svärdet ovanför huvudet för att bereda sig för att hugga.
- Hangante Placering av blicken som tillämpas för att Iaidoutövaren skall kunna "SE" motståndaren i sin helhet.
- Hasuyi (Ha'suyi') Ha f.jap. Hamon som betyder svärdsegg.  
Yi f.jap. som betyder spår, bana.  
Dvs. Det rakaspåret (banan) som svärdet följer när man hugger.
- Kamiza Den mest vårdade platsen i en träningslokal. Denna plats kan användas för placering av SHINZA, eller altaren.
- Kiopushi (Kiokushi) Öppning.
- Kiopushi Kiru Att öppna (att osäkra svärdet från baljan) för att hugga.
- Kiritske Hugg som är avsedd för att döda.
- Kiri oroshi Att hugga uppifrån och nedåt.
- Kissaki Svärdspets.
- Notō Konsten att föra in svärdet i baljan. I denna rörelse uppnås delvis ett av de moment med den högsta hastighet inom Iaido, liksom i Nukitske.
- Nukikata Konsten att dra ut svärdet.
- Nukitske Att hugga eller skära för att såra motståndaren. Ett mycket viktigt koncept inom Nukitske är YOHAKIO  
YO = sakta, långsamt } Dvs. att skynda långsamt till  
Hakio = explosionsartad } en explosionsartad rörelse.
- Metske Att se, att uppleva fiendens hot.
- Sayabiki Sayas dragning bakåt (respektive framåt) längs midjan ex vis vid Nukitske eller Notō.
- Tenuchi Vridmoment av händerna i förhållandevis till underarmarna, som karaktäriserar styrkan av ex vis ett hugg eller den fasta, mjuka hållning om svärdets handtag i en given position.





De ideogram som bildar begreppet BUDO kan ge oss en vägledning av den filosofiska innebörden av BUDO.

"BU" påminner oss om ett ställningstagande. Ett ställningstagande som innebär att man inte ger sig på andra för att angripa, däremot är man fast besluten att försvara sig om nöden kräver det.

I ett annat ord "BUSHI" (武士) ingår samma ideogram.

BUSHI var den vältränade krigare som under det feodala samhället hade för uppgift att försvara medlemmarna i en samhällsgrupp från inkräktare eller från andra främmande grupper. (Tema som genomsyrar filmen "De sju samurajerna" av Kurosawa).

Ett annat filosofiskt koncept som tillades "BU" i modern tid är när det gäller utvecklingen av individen, att den verkliga fienden finns inom en själv. Dvs. att man måste förbereda sig för att besegra den "felande sidan" inom en själv, och att man måste besegra de svagheter som varje individ skaffar sig under sitt liv. På detta sätt genom en sann träning kan man bli bättre rustad för att gå segrande ut ur livets ständiga kamp.

I Japan brukar man säga att den som tränar mycket och ger allt under träningen den dör sist, medan den som ger upp i träningen den dör först.

道

TAO (Vägen. Mittenvägen. Den absoluta insikten)

DO (Vägen. Öändlighet. Sätt)

MICHI (Vägen)

Det kanji tecken för TAO står i det japanska språket som tecken för väg, för öändlighet.

Inom det västerländska tankesättet är brukligt att tänka sig sikta på ett mål, eller att uppnå ett mål, som en slutgiltig punkt. I motsats till det, förespråkar "MICHI" inga slutliga mål.

Man uppnår upplysningen (Satori) genom vägen.

Detta innebär det ständiga sökandet, det totala engagemanget.

I BUDO ingår många andra satser som till ex. BUM BUDO RYO (文武両道) (kultur och BUDO). Detta innebär att den fysikaliska träningen, det tekniska är inte tillräckligt för att uppnå en balanserad utveckling utan att den bör kompletteras med en andlig träning där skönhet, konst, musik, litteratur, filosofi etc. utgör kontrapunkten.

Här borde det vara på plats att påpeka denna stora skillnad mellan en BUDO-gren och en idrottsgren, nämligen att inom idrotten ses människan som något rent mekaniskt.

身構  
心構

KAMAE (Position)

MI KAMAE (Den fysikaliska positionen)

KOKORO KAMAE (Den andliga positionen)

Positionen är en av de mest påtagliga grunder som bidrar till BUDO's storhet.

KAMAE är i allmänhet inte enbart det sinnliga kroppsliga sättet (MI KAMAE) som en kropp kan adoptera i olika sammanhang, utan KAMAE består också av en KOKORO KAMAE dvs. den strålning som de moraliska berättigande utger, och det filosofiska och helhjärtliga engagemang som en person uppnår för att lösa en uppgift, ett problem eller en konfrontation.

礼

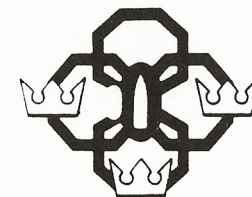
REI (Hälsning)

Hälsningen i BUDO, härstammar från KOKORO, liksom i KAMAE, annars blir det kroppsliga sättet att visa eller göra någonting mekaniskt, en robotaktig och ofullständig gest.

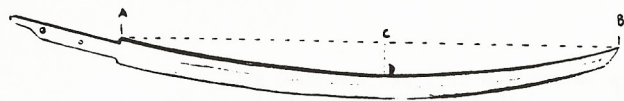
I "DOJON" hälsar man till ex. mot SHOMEN (正面) därför att DOJON är den "förädlings verkstaden" där de tränande finner sig, för att byta erfarenheter, för att lära sig.

Den glädje som detta ger borde genomsyra REI-ceremonierna.

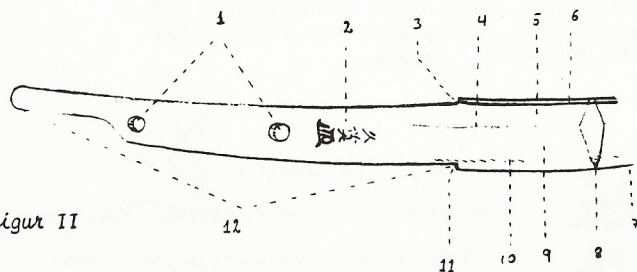
Man hälsar inte på några tomma väggar eller några välputsade fönster, utan för glädjen att vara tillsammans i DOJON för att lära sig något av sin lärare och andra elever.



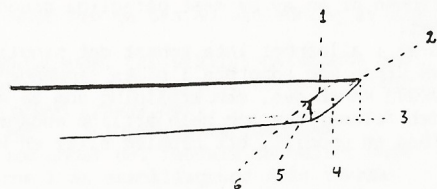




Figur I



Figur II



Figur III

Figur I

A B = svärdets längd  
C D = sori

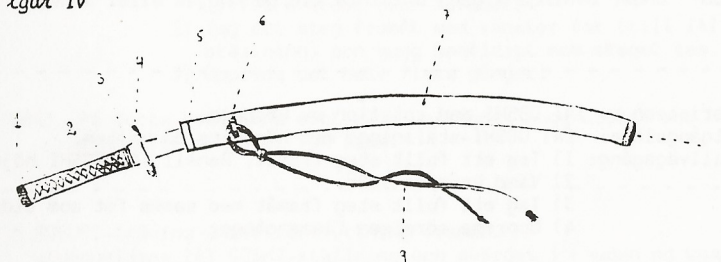
Figur II

|                |               |
|----------------|---------------|
| 1 = mekugi-ana | 11 = ha-machi |
| 2 = mei        | 12 = nakago   |
| 3 = mune-machi |               |
| 4 = shinogi    |               |
| 5 = shinogi-ji |               |
| 6 = mune       |               |
| 7 = hamon      |               |
| 8 = ha-saki    |               |
| 9 = ji         |               |
| 10 = ha        |               |

Figur III

|                     |
|---------------------|
| 1 = ko              |
| 2 = kissaki         |
| 3 = bōshi           |
| 4 = bōshi-no ha-mon |
| 5 = yokote          |
| 6 = mitsugashira    |

Figur IV



Figur IV

|                  |              |
|------------------|--------------|
| 1 = tsukagashira | 6 = kurigata |
| 2 = tsuka        | 7 = saya     |
| 3 = fuchigane    | 8 = kojiri   |
| 4 = tsuba        | 9 = sageo    |
| 5 = koikuchi     |              |



TRÄNINGSFÖRSLAG FÖR NYBÖRJARE

I. - UTAN BOKKUTÖ ELLER IAITÖ

A) \* IAI GOSHI-träning.

Utgångsläge: Från stående position (tachi) med händerna på höften.

Tillvägagång: 1) Tag ett steg framåt, alternativt bakåt, och sänk kroppscentrum.

Intag IAI GOSHI-ställning.

- 2) Den bakre foten förflyttas fram till den främre foten.
- 3) Den s k främre foten förflyttas ett steg snett bakåt.
- 4) Upprepa rörelsen flera gånger.

OBS! Under övningens gång bör inte kroppen höjas eller sänkas.

\* Variation av IAI GOSHI med rotation av kroppen.

Utgångsläge: IAI GOSHI-ställning, med händerna på höften.

Tillvägagång: 1) Tag ett fullt steg framåt. Behåll IAI GOSHI höjd.

- 2) Vänd kroppen 180°.
- 3) Tag ett fullt steg framåt med samma fot som tidigare.
- 4) Upprepa rörelsen flera gånger.

OBS! Man roterar på en och samma fot under övningen.

Efter ett tiotal gånger byter man fot och upprepar serien.

B) \* Rotation av kroppen knästående på ett knä.

Utgångsläge: Från seiza.

Tillvägagång: 1) Res upp kroppen på knä, händerna på höften.

- 2) Tag ett halvt steg framåt och stampa med foten (observera att bakre fotens tå är i golvet, foten vertikal, och 90° vinkel vid knäna. Överkroppen bör stå som i seiza).
- 3) Roterar kroppen 90° och stampa samtidigt som 90°-rotation uppnås.
- 4) Upprepa rotationen flera gånger.

Variationer a) Med hjälp av knäbyte, variera rotationen åt höger respektive vänster.

b) Öka rotationens omfång till 180°, både åt höger och vänster.

II. - MED IAITÖ ELLER BOKKUTÖ

A) \* SUBURI-träning.

Tillvägagång: Kombinera den tidigare beskrivning av "IAI GOSHI med rotation av kroppen" och SUBURI-träning.

\* SUBURI-träning stående på samma plats, och fot-ombyte.

Utgångsläge: Intag IAI GOSHI-ställning (höger fot fram) och svärdet i chudan no kamae.

Tillvägagång: 1) Tag ett steg bakåt med höger fot så att fötterna får kontakt med varandra, samtidigt som man tar steget lyftes svärdet över huvudet.

- 2) Tag ett steg framåt med vänster fot (till IAI GOSHI-ställning) och hugg samtidigt som steget tas.
- 3) Upprepa det hela flera gånger.

OBS! På detta beskrivna sätt blir vartannat hugg utfört med höger respektive vänster fot fram.

\* SUBURI-träning under förflyttning framåt.

Utgångsläge: IAI GOSHI-ställning och svärdet i chudan no kamae.

Tillvägagång: Vid varje steg göres ett hugg.

OBS! Att svärdet lyftes korrekt (ex. icke "doppa" svärdets "kissaki"), håller rätt höjd och är synkroniserad med förflyttningen (se punkt 1 av "SUBURI-träning stående på samma plats och fot ombyte").

\* Variationer av de tre tidigare övningarna.

- a) Kombinera olika serier av hugg, dvs till jodan, chudan, hugg från vänster till höger och vice versa, ned från och uppåt etc, etc.
- b) Alternera huggen t ex ena gången hugger man till jodan, andra gången till chudan, tredje jodan osv, osv.

OBS! När man börjar att träna är det mycket viktigt att huggen behåller den rätta "hasuyi". Därför skall huggen ske "långsamt", och utan att använda muskelkraft. Senare kan hastigheten ökas med bibehållande av "hasuyi" (se "ordförklaringar").

\* SUBURI-träning med förflyttning på knä.



B) NUKITSKE-träning

- Variationer a) Från seiza.  
b) Från IAI GOSHI.

OBS! Vid NUKITSKE-träning bör alla kontrollera ännu en gång att "MEKUGI" sitter ordentligt i "MEKUGI-ANA".

Nybörjarna skall INTE träna med en partner framför sig.

C) NOTÖ-träning

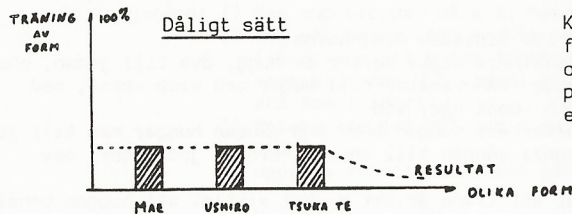
- Variationer a) Från seiza.  
b) Från IAI GOSHI.  
c) Kombinera med NUKITSKE-träning.  
d) Kombinera med YOKO-SHUBURI.

OBS! Se till att bra "SAYABIKI" utförs.

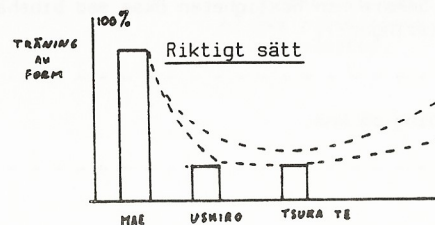
D) FORM-träning

Nybörjaren bör träna få former under de första träningstillfällena. Lämpligast är mellan två till fyra stycken. Antal former skall utökas undan för undan. Lågg märke till att kvantitetet är inte synonym till kvalitet.

Diagram som illustrerar ett riktigt sätt att träna ex.vis. "MAE" i förhållande till de övriga former i sei tei kata.



Kommentar: Om man tränar många former blir resultatet fattigt och av dålig kvalitet. Teknikerna påverkas då inte av varandra på ett positivt sätt.



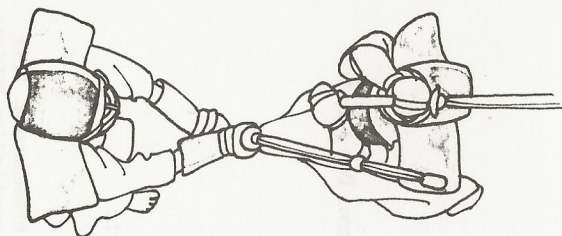
Kommentar: Om man tränar "MAE" många gånger blir de övriga formerna berikade. Teknikerna påverkas då av varandra på ett positivt sätt.

SEI TEI IAI  
"DEN ÖVERENSKOMNA IAI DO KATAN"

SEI TEI IAI består för närvarande av tio olika former. Tre stycken av dem med seiza som utgångsposition. Den fjärde formen från IAI HIZA och de resterande sex stycken från TACHI IAI.

| Utgångsposition | Ordningsföljd | Japanskt namn | Ordförklaringar                                                                                                                                                 |
|-----------------|---------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEIZA           | IPPON ME      | MAE           | När attacken sker framifrån.                                                                                                                                    |
| SEIZA           | NIHON ME      | USHIRO        | När attacken sker bakifrån.                                                                                                                                     |
| SEIZA           | SANBON ME     | UKE NAGASHI   | Att ta emot utan att blockera.<br>Att ta emot hugg och låta dess kraft rinna bort.<br>Slag med handlaget i motståndarens mellangärde.                           |
| IAI HIZA        | YONHON ME     | TSUKA ATE     | Att skära längs bandet.<br>(Budistiska präster hade ett band som korsade bröstkorgen, från vänster axel till höger sida av höften. Detta band kallades "KESA".) |
| TACHI IAI       | GOHON ME      | KESA GIRI     | Slag (stick) med båda händerna greppade om svärdet.                                                                                                             |
| TACHI IAI       | ROPPON ME     | MORO TE TZUKI | Att hugga åt tre olika håll.                                                                                                                                    |
| TACHI IAI       | NANAHON ME    | SAN PO GIRI   | Slag mitt i ansiktet (motståndarens).                                                                                                                           |
| TACHI IAI       | HAPPON ME     | GANNEN ATE    | Fr. japanska "SOERO" som betyder stöd.<br>Teknikens namn betyder stick (slag) med stödjande hand.                                                               |
| TACHI IAI       | KYUHON ME     | SOE TE TZUKI  | Fr. japanska "KIRU" som betyder bli a att "skära".<br>Teknikens namn betyder att skära i fyra olika riktningar.                                                 |
| TACHI IAI       | YUPPON ME     | SHI HO GIRI   |                                                                                                                                                                 |





## Gästinstruktör

Nu är det klart att vi får en instruktör från Japan även detta år. Han heter Masakazu Kurihara, 7 Dan Kendo och 4 Dan Iaido. Han är kendoinstruktör vid Tokyo-polisen. För de som varit verksamma länge inom svensk kendo är Kurihara-sensei ett bekant namn. Han var nämligen gästinstruktör i Sverige redan 1973 och har dessutom bistått det svenska landslaget vid Kendo-VM 1976 och 1979. Han beräknas komma till Sverige första veckan i mars och stanna i tre månader.

## Kendo/Iaido-tävling

Södra Budoklubben arrangerade tävlingar den 5 januari.

Kendotävlingen vanns av Peter Schmitt

Iaidotävlingen vanns av Per Bjerlow

Domare var K Komaki.



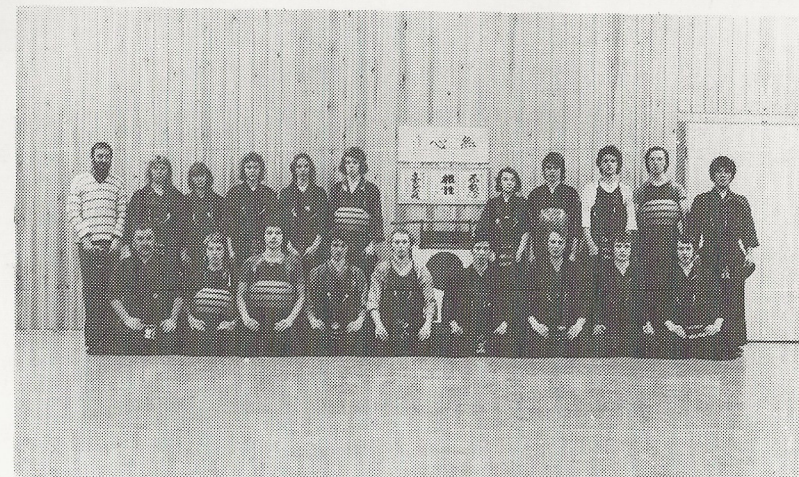
## 日本料理

Genuine  
Japanese Restaurang

# SEIKOEN

Tegelbacken 2, Stockholm  
Phone 08-10 03 10  
(Opposite Sheraton Hotel)

Mon.—Fri. 16:30—22:00 • Sat.—Sun. 13:00—22:00



Sveriges Radio  
Motionshallen  
1974