

Kendo är en modern sport som har rötter långt ner i det medeltida Japan. Kendo är lite mer än en vanlig idrott, det är ett stycke levande kultur med både hård fysisk träning och filosofiska inslag. En form av fäktning med finter, blockader, parader och hugg.

Ursprunget härleds till samurajernas träning med bambusvärd, **shinai**. Nuförtiden är det en snabb och tuff sport som tränar både kropp och psyke. En sport som tränar upp snabbhet, reaktion, flås och koncentrationsförmåga. En sport som inte är lika farlig som den kanske kan se ut.

Det kan gå ganska hårt till emellanåt, men skador är mycket ovanliga eftersom alla träffytor är täckta med skydd, som har sett ungefär likadana ut sedan sjuttonhundratalet - även om modern teknik delvis slagit igenom även här (till exempel finns det nu kolfibershinaier och det förekommer glasfiber i stället för bambu i vissa detaljer i rustningen). Jackan, **keikogi**, och de vida byxorna, **hakama**, är av traditionell japansk typ.

Här hälsar vi och tar på oss hjälmarna, två personer går upp och ställer sig i position (kamae)

Vi ska börja vår del av uppvisningen med att visa hur ett korrekt hugg ska se ut. För att ett hugg ska godkännas måste fyra villkor uppfyllas: För det första - attacken ska vara mot en godkänd träffpunkt - vi börjar med den vanligaste, **men**, på hjälmen.

För det andra - hugget ska markeras med foten.

För det tredje - med **kiai** - stridsropet - anger man vilken kroppsdel man försöker träffa.

Slutligen, för det fjärde - efter attacken måste man ha **sanshin** - dvs vara beredd på en ny attack.

Andra träffpunkter är t ex **kote** - handleden

eller **do** - bålen

flera hugg kan givetvis kombineras till serier

Själva träningen liknar mycket de övriga budosporterna med mycket träning av grundtekniker. Förutom rena grundslag som tränas mycket tränas ofta kombinationer av den här typen.

(1. *Kiri-kaichi*

2. *Hakari-geiko*

3. *Autackning*

Här återgår alla utom två till ledet och tar av hjälmarna.)

Avslutningsvis ska vi visa ett *Shiai* - en match. Man använder sig av tre domare. En är huvuddomare och de andra två är kantdomare. För att en poäng ska godkännas krävs minst två domares röst. Den som först får två poäng vinner.

Match

Efter matchen

Årligen arrangeras både nationella och internationella tävlingar, hela vägen från klubbmästerskap till landskamper och världsmästerskap. Svensk kendo är en ung sport med omkring tjugo år på nacken.

Internationellt sett är Sverige med sina trehundra utövare en liten nation, i Japan till exempel finns det mer än tio miljoner kendokas, mellan sex och nittio år. Uppsala Kendo Klubb bildades hösten 1984 och firar i dagarna sitt 2-års jubileum.

Vi tackar för ert intresse och önskar alla välkomna att fråga mer efter uppvisningen.