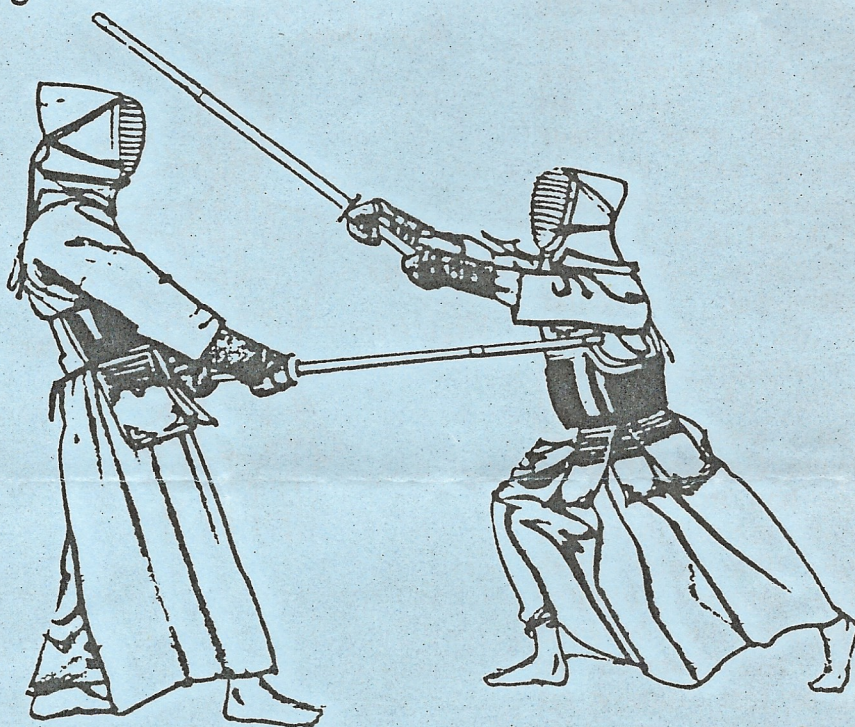


# KENDO

## JAPANSK FÄKTNING



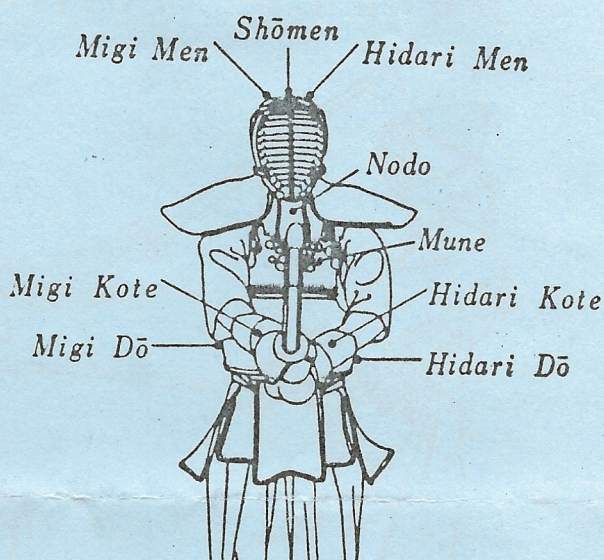
Kendo - en modern sport med rötter långt ner i det medeltida Japan. Kendo - mer än en vanlig idrott, ett stycke levande kultur med både hård fysisk träning och filosofiska inslag. En form av fäktning med finter, blockader, parader och hugg. Ursprunget härleds till samurajernas träning med bambusvärd, *shinai*. Numera en snabb och tuff sport som tränar både kropp och psyke. En sport som utvecklar din snabbhet, reaktion, flås och din koncentrationsförmåga. En sport som inte är lika farlig som den ser ut. Svärdet, *shinai*, är gjort av fyra bamburibbor som är sammanlindade och träffytorna är täckta med skydd. Skydden 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.

## Tävling - 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, *sankya*. Huvuddomaren säger *hajime* (börja), och de tävlande reser sig och börjar attackera varandra. Den som först får två poäng, dvs två godkända träffar, vinner matchen. Man får poäng för träff (*hugg*) på huvudet, *men*, handleden, *kote*, överkroppen, *do*, och stöt, *tsuki*, mot strupen, *nodo*, och bröstplåten, *mune*. Svärdet, som är av bambu, kallas *shinai*. Vid hugg ska den yttersta tredjedelen av svärdet träffa motståndaren. För att en attack ska godkännas krävs dels att attacksteget och skriket, *kiai*, kommer samtidigt med hugget, samt att man efter attacken omedelbart är beredd på en ny attack. Om Vit fått in en träff på Röd så höjer domarna sina vita flaggor. Huvuddomaren meddelar träffstället och de tävlande går tillbaka till utgångspositionen. Matchen återupptas på kommandot *hajime*. Om en domare viflar avvärjande med sina flaggor framför kroppen godkänner han inte poängen. Domslut tas genom majoritetsbeslut domarna emellan. Om man utan anledning (flykt) hamnar utanför planen får man en varning, *hansoku*. Två *hansoku* ger motståndaren en poäng. Matchtiden är fem minuter om ingen lyckats avgöra innan.

Årligen arrangeras både nationella och internationella tävlingar, hela vägen från klubbmästerskap till VM. Svensk kendo är en ung sport med omkring tjugo år på nacken. Internationellt sett är Sverige med sina trehundra utövare en liten nation, jämför gärna med Japan där det finns omkring tio miljoner aktiva kendokas, mellan sex och nittio år. *Uppsala Kendo Klubb* bildades hösten 1984 och är med sina två år en av de yngsta klubbarna i landet.

Alla som är intresserade av att prova på en annorlunda sport är välkomna på våra ordinarie träningstider, torsdagar 1830-2000 i Hågaladalsskolan, Eriksberg och söndagar 17-19 i Bergaskolan, Käbo. Intresserade är också välkomna att höra av sig till Nicklas (11 83 91), Elmer (13 47 73) eller Peter (15 10 39).



Välkomna önskar  
Uppsala Kendo Klubb