

**SVENSKA BUDOFÖRBUNDET**

SWEDISH BUDO FEDERATION

FEDERATION SUEDOISE DE BUDO

***KENDO***



# KYUDO

# 弓道



**En idrott där  
koncentration,  
koordination och  
ett lungt sinne är  
av största vikt .**

nomgår man en utveckling som aldrig tar slut.

När skjutceremonin behärskas till fullo finns det ändå alltid något mer att lära.

Träningen utförs i stillhet, som en form av rörelsemeditation.

## Vad är kyudo?

Kyudo är konsten att skjuta med den japanska asymmetriska pilbågen. Ursprungligen tränades bågskyttet för att användas i strid och bågen fick sin speciella form därför att man ville kombinera långbågens styrka med kortbågens smidighet. Idag tränar man kyudo för att komma i balans och harmoni samt för att man har ett allmänt intresse för Japan, japansk historia och japanska vapen.

## Vilken är den historiska bakgrunden?

Man vet att den japanska bågen hade sin asymmetriska form redan på 800-talet men det var först på 1100-talet som den desutom började lamineras på det sätt som vi känner den idag. Från början var bågen samurajens viktigaste vapen och dessutom symbolen för krigarklassen. Svärdet kom att ta denna roll långt senare. Bågen användes såväl till häst, yabu-same, som till fots och det började utvecklas en mängd skolor för bågskyttar. Man använder begreppen ki-sha (ridande skytte) och ho-sha (stående skytte) och de mest kända skolorna idag är Ogasawara Ryu (både ki-sha och ho-sha), Heike Ryu (ho-sha) samt Takeda Ryu (ki-sha).

## Hur tränar man kyudo?

I kyudo strävar man efter att nå perfektion. Varefter man lär sig behärska tekniken ge-

## Vilken utrustning har man?

Utrustningen består av yumi (båge), ya (pilar), tsuru (sträng), kake (skjuthandske), tsurumaki (strängvinda) samt yatsutsu (koger).

Yumi tillverkas traditionellt av karboniserad madake (bambu) som lamineras tillsammans med haze-trä för att bilda bågens kärna. Till buk och ryggssidor används mörk eller obehandlad madake. Som nybörjare kan man köpa en mindre traditionell yumi tillverkad av glasfiber.

Nigiri (handfästet) är placerat asymmetriskt på den över två meter långa bågen, vilket medför att överlemmen blir ca dubbelt så lång som den nedre.

Råvaran till pilarna kommer från en bambu- art kallad yadake. För att erhålla ett pilskafts egenskaper hyvlas bamburöret och karboniseras. Nu för tiden tillverkas även aluminium-pilar för nybörjare.

Skjuthandsken har till uppgift att skydda tummen med vilken strängen hålls. Handsken tillverkas vanligen av hjortskinn där tummen förstärks med en trähylsa.

Strängen tillverkas av aoso som är en mycket stark gyllengul hampkvalitet. Till glasfiberbågar används strängar gjorda av kevlar som är betydligt stummare än hampa. För att skydda reservsträngarna begagnas en jo-jo liknande vinda, vanligen av rotting, på vilken strängarna lindas.



Kogret har till uppgift att skydda pilarna under transport och förvaring. Det är oftast en tubkonstruktion i flätad rotting eller papper som sedan lackerats.

Dräkten består av en keikogi (kortärmad träningsjacka) och hakama (vida byxor). Längre fram, för att kunna utföra hela skjutceremonin, ersätts keikogin med en långärmad kimono.

## Hur tävlar man i kyudo?

En tävling börjar med en kvalificeringsomgång där de tävlande får poäng för såväl träffar som för stil. De 10 bästa går sedan vidare till finalomgången där de skjuter 10 pilar. I finalskjutningen är det endast träffar som ger poäng. Det krävs dock att man följer hela ceremonien under skjutningen. Vid lika skiljer man de bästa genom en omskjutning med 2 pilar. Nu är hoya (1:a pilen) mer värd än otoy (2:a pilen) så en skytt som enbart träffar med hoy vinner över en som bara träffar med otoy. Skulle det fortfarande finnas skyttar med samma poäng skjuter de varsin pil på samma tavla och den som träffat närmast mitten utses till vinnare.

## Blir det många skador?

Risken för skador i kyudo kan sägas vara helt obefintlig. Man utför alla rörelser i ett lugnt och avspänt tempo.

## Vem kan träna kyudo?

Alla kan börja träna kyudo. En mental mognad är en fördel i denna sport.



## SVENSKA BUDOFÖRBUNDET

SWEDISH BUDO FEDERATION FEDERATION SUEDOISE DE BUDO  
IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA TEL. 08-605 60 00 FAX. 08-604 00 10

# KENDO

# 剣道



## En tuff modern idrott med traditioner från det medeltida Japan.

Chutas skola blev väldigt omtalad och det fanns såväl samurajer som tyckte att idén var lysande som sådana som ansåg att det bara var veklingar som tränade med skydd.

I vilket fall så är det denna skola som lagt grunden till modern kendo.



### Vad är kendo?

Kendo är en kampsport med mycket gamla anor. Ursprunget är samurajens stridskonst med det japanska svärdet.

Nuförtiden tränar vi inte för att kunna besegra en fiende i strid, utan för att träna oss i intuitivt handlande, för att bevara lugnet i stressade situationer, balans, harmoni och koncentration, för ett allmänt intresse av Japan, japansk historia, japanska vapen och naturligtvis för motionens och sportens skull.

### Vilken är den historiska bakgrunden?

Ända sen de första japanska svärderna började smidas under 700-talet har man också tränat sig i konsten att använda dem i strid. Åtskilliga svärdskolor grundades genom århundradena. Ett ständigt problem var att man gärna ville testa sina kunskaper utan för den skull behöva utkämpa en blodig duell. Under 1600-talet duellerade man ofta med vapen av trä, men ett hårt slag mot huvudet kan vara dödande även med ett sådant vapen. Under mitten av 1700-talet öppnade Chuta Nakanishi sin skola Nakanishi Itto Ryu. I denna skola använde man speciella fäkthandskar och bambusvärd. På detta sätt behövde eleverna inte längre hålla igen sina hugg under träningen. Chuta vidareutvecklade skydden till att omfatta även harnesk, höftskydd och hjälm.

### Hur tränar man kendo?

När man börjar träna kendo måste man lära sig grunderna för förflyttningar och hugg. Denna träning håller man på med den första terminen för att förbereda sig för träning i rustning. Efter att man börjat använda rustning inleds en ny fas i träningen. Allt blir mycket mer ansträngande och i den fria kampen får man finna sig i att träningspartnern huggar och stöter tillbaka. Nu kan det kännas skönt att ha den första terminens grundträning att falla tillbaka på. Kendo är krävande, men samtidigt mycket roligt när man väl kommit över den första tröskeln.

### Vilken utrustning har man?

I träningen använder man två typer av träningsvärd, bokuto och shinai. Bokuto är gjord av solid ek och används för kata (formträning) och shinaien som är gjord av bambu som delats till fyra ribbor som hyvlats och sedan monterats ihop med läderhylsor och band. Shinaien är det svärd som används vid rustningsträning och tävling.

Man bär en rustning som består av men (hjälm), do (harnesk), tare (höftskydd) och kote (handskar).

Klädseln består av en keikogi (träningssjaka) och hakama (vida byxor).

### Hur tävlar man i kendo?

I kendo går man matcher där det gäller att ta poäng på sin motståndare. Man huggar och stöter med shinaien och korrekta träffar som utförts med god kroppskontroll och inlevelse ger poäng. Matchtiden är på 3-5 minuter och vinnare är den som tagit två av tre möjliga poäng. Skulle det stå 0-0 eller 1-1 vid full tid slutar matchen oavgjord eller om avgörande krävs, förlängs matchen tills segrande poäng erhålles. Det finns inga viktclasser i kendo eftersom storlek och vikt saknar betydelse. Det hålls årligen DM, SM och EM/MM i kendo. Därutöver finns många cup-tävlingar, nationella och internationella.

### Blir det många skador?

Kendo är en tuff sport där man utdelar hugg och stötar mot varandra. Eftersom man har utmärkta skydd som utprovats under århundraden så känns träffarna knappt igenom den kraftiga rustningen. Under träning och tävling är det få skador. Händer det något är det oftast av typen blåmärken eller stukningar, men det kan hända inom all idrott.

### Vem kan träna kendo?

Vem som helst kan börja träna kendo. Liten som stor, kille som tjej. Det som krävs är att man är tillräckligt intresserad och är beredd att anstränga sig lite. Snabbhet, precision och uthållighet är viktiga komponenter i träningen.



## SVENSKA BUDOFÖRBUNDET

SWEDISH BUDO FEDERATION FEDERATION SUEDOISE DE BUDO  
IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA TEL. 08-605 60 00 FAX. 08-604 00 10



## En idrott med koncentration och rörelsefulländning som främsta mål.

Shinmei Muso Ryu vilken kom att bli grunden till den moderna iaido.

### Hur tränar man iaido?

Iaido är en stridskonst där man tränar med svärd. Man använder ett svärd, riktigt eller ett träningsvärd. Iaido tränas ensam utan någon partner och syftet är att uppnå perfektionism i rörelserna. En iaidoform kan delas upp i följande delar: maai (känslan för ett intuitivt avstånd), nuki-tsuke (svärdsdraget), kiri-tsuke (hugget), chiburi (symboliska avlägsnandet av blodet från klingan), noto (hölstringen av svärdet) och slutligen zanshin (den mentala uppföljningen). Man tränar på detta sätt serier av former som på olika sätt innehåller de nämnda grundmomenten. Träningen utförs i stillhet som en sorts rörelsemeditation.

### Vilken utrustning behöver man?

Man behöver ett svärd att träna med. De flesta använder iai-to (nyttillverkade tränings-svärd) men det finns också de som använder katana (riktiga svärd).

Klädseln består av en keikogi (träningsjacka) och en hakama (vida byxor).

### Hur tävlar man i iaido?

Iaido bedöms efter kvaliteten på formernas utförande. I en tävling utför två tävlande en serie former parallellt. Teknikernas utförande, koncentrationen och inlevelsen bedöms av ett ojämnt antal domare som avgör vilken av de tävlande de anser ska segra. På ett kommando från huvuddomaren ger alla domarna sitt utslag. Den av de tävlande som erhåller majoriteten av domarnas röster går vidare i tävlingen.

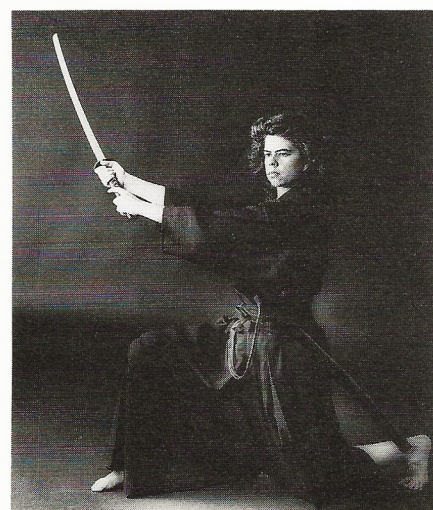


### Blir det många skador?

Eftersom iaido är en mycket stillsam sport är skador mycket sällsynta. Överansträngningar av typen tennisarmbåge, på grund av felaktig teknik kan förekomma. Vidare utsetts knäna för mycket belastning, men detta brukar inte vålla några problem om man inte har dåliga knän redan innan man börjar träna iaido.

### Vem kan träna iaido?

Alla kan börja träna iaido, bara man är tillräckligt intresserad och beredd att anstränga sig något fysiskt och mentalt. Man är aldrig för ung eller gammal för att träna.



### Vad är iaido?

Iaido är konsten att dra och hantera det japanska svärdet. Från början skapades iaido för att användas och fungera i strid och träningen hade striden som huvudsyfte. I dag övar man samma tekniker som då, men med ett annat syfte. Man tränar iaido ensam mot tänkta motståndare enligt ett noga bestämt rörelsemönster. Man tränar för att öva upp sitt intuitiva handlande, för att bevara lugnet i stressade situationer, balans, harmoni och koncentration, av ett allmänt intresse för Japan, japansk historia och japanska vapen..

### Vilken är den historiska bakgrunden?

Ända sedan de första japanska svärderna började smidas under 700-talet har man också tränat sig i konsten att använda det i strid.

Det skulle dock ta flera hundra år innan de tekniker som än i dag är kända och fortfarande tränas skulle ta sin form. Svärdets lätt böjda form och sättet man bar det på, vid sidan av kroppen, gjorde att det gick snabbt att dra vid ett plötsligt anfall.

Under 1400-talet började Izasa Ienao, grundare av svärdsskolan Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, utveckla ett system där man direkt i draget av svärdet utdelade en attack eller utförde en parering. Man anser dock att den person som verkligen banade väg för denna typ av svärdsträning var Hayasuizake Jinsuke Shigenobu (1546-1621). Han grundade en svärdsskola och döpte denna till



## SVENSKA BUDOFÖRBUNDET

SWEDISH BUDO FEDERATION FEDERATION SUEDOISE DE BUDO  
IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA TEL. 08-605 60 00 FAX. 08-604 00 10

# JODO

# 杖道



**En traditionell idrott där koncentrationen och samspelet med partnern är av största vikt.**

## Vad är jodo?

Jodo är den japanska stridskonsten med stav. Från början skapades joteknikerna för att de skulle användas och fungera i strid och träningen hade striden som huvudsyfte.

Idag tränar vi samma tekniker som då, men med ett annat syfte, vi tränar inte för att kunna besegra en svärdsman i strid, utan för att träna intuitivt handlande, för att bevara lugnet i stressade situationer, balans, harmoni och koncentration, för ett allmänt intresse av Japan, japansk historia, japanska vapen och naturligtvis för motionens skull.

## Vilken är den historiska bakgrunden?

Det berättas att Muso Gonnosuke Matsukishi, samuraj i 1600-talets Japan, hade segrat i dueller med många av den tidens svärdsmän, till han en dag mötte Miyamoto Musashi och därmed sin överman. Musashi var den mest beryktade samurajen någonsin, som med sin svärdskonst nedgjort otaliga fiender. Den här duellen var inte på liv och död, utan en övning med bokuto (träsvärd), så Gonnosuke kunde gå därifrån, slagen men oskadd.

En tid senare fick han inspiration att göra sig ett vapen av en vandringsstav. Gonnosuke började träna sin stavkonst med stor ihärdighet. Han lånade tekniker från yari (lans), naginata (stridslie) och tachi (svärd).

Långt senare, när han blivit mästare med sin

jo, mötte han åter Miyamoto Musashi och blev då den förste och ende som besegrade den store samurajen i en duell.

Gonnosuke grundade en egen skola i konsten att strida med jo som han gav namnet Shindo Muso Ryu. Denna skola ligger till grund för jodoträningen som bedrivs i dag. Skolan är även grunden för det Japanska Kendoförbundets Seitei Jodo, den jodostil som för närvarande har den största internationella spridningen.

## Hur tränar man jodo?

Träningen bedrivs i kataform, dvs i olika förutbestämda rörelsemönster med attacker och pareringar, inramat i en strikt etikett.

En kata tränas upprepade gånger och varefter man lär sig behärska teknikerna genomgår den tränande en utveckling som aldrig tar slut, när teknikerna behärskas till fullo finns ändå alltid något mer som formen kan ge. Varje form har ett namn som ibland är praktiskt beskrivande på japanska och i bland poetiskt.

Formerna är ordnade i olika serier till ett komplett träningsystem.

## Vilken utrustning har man?

Den ena personen har en jo (en rund trästav av ek, 128 cm lång) och den andra har en bokuto (träsvärd av ek).

Klädseln består av en keikogi (träningsjacka) och hakama (vida byxor).



## Hur tävlar man i jodo?

Tävlingar i jodo går till så att man utför formerna parvis. Paren bedöms av domare som sätter poäng efter kvaliteten på formernas utförande.

## Blir det många skador?

Risken för skador i jodo är så gott som obefintlig. Man lär sig alla rörelser i ett lugnt tempo och teknikerna utförs med största kontroll.

## Vem kan träna jodo?

Alla kan börja träna jodo, bara man är tillräckligt intresserad och beredd att anstränga sig lite, inte för att det är så krävande rent fysiskt, utan mera mentalt. Man är aldrig för gammal för att träna.



## SVENSKA BUDOFÖRBUNDET

SWEDISH BUDO FEDERATION FEDERATION SUEDOISE DE BUDO  
IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA TEL. 08-605 60 00 FAX. 08-604 00 10

# NAGINATA

# 薙刀

## En tuff modern idrott med kvinnlig tradition.



### Vad är naginata?

Naginata-do är en kampsport med mycket gamla anor. Naginata är ett stångvapen som började användas i Japan för över tusen år sedan. Idag tränar vi i stort sett samma tekniker som då, men med ett annat syfte. Vi tränar inte för att kunna besegra en fiende i strid, utan för att träna intuitivt handlande, för att bevara lugnet i stressade situationer, för ett allmänt intresse av Japan, japansk historia, japanska vapen och naturligtvis för motionens skull.

### Vilken är den historiska bakgrunden?

Bland alla de vapenslag en samuraj förväntades behärska fanns även ett stångvapen kallat naginata. Vapnet består av ett långt svärd på en lång stång av ek. Förutom svärdshjälmen användes en doppsko av järn, i änden av stången.

Stridshjälmen, som den svenska benämningen lyder, är ett av de mest forntida japanska stridsvapnen och dess utövande finns belagt så tidigt som på 800-talet och den första reguljära naginatskolan dateras till 1168. Vapnet har utvecklats under årens lopp, dess totala längd och vikt minskat och användningsområde skiftat.

Naginata användes av samurajerna för att stoppa anfallande kavalleri, man kapade benen på de framrusande hästarna för att därefter

nedgöra de avfallna ryttarna. Naginata användes i de olika krigen fram till Onin-kriget 1467-1477, då ett annat stångvapen, yari (lansen) intog dess plats på grund av ändrad och moderniserad krigföring.

Naginata blev därefter främst ett kvinnornas vapen och samurajkvinnorna förväntades behärska denna vapenkonst vid 18-års ålder. Bland annat användes naginata för försvar av hemmet då männen var borta.

### Hur tränar man naginata?

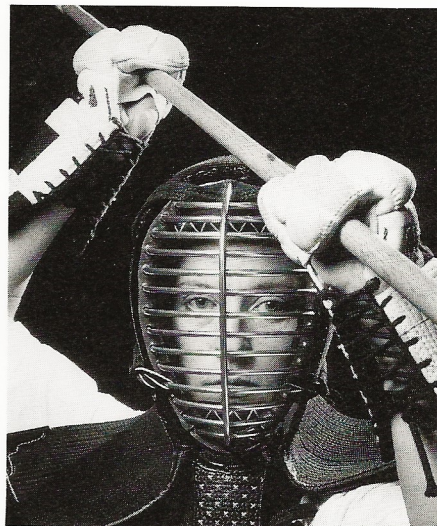
När man börjar träna naginata måste man lära sig grunderna för förflyttningar och hugg. Denna träning håller man på med den första terminen för att förbereda sig för träningen i rustning. Efter att man börjat använda rustning inleds en ny fas i träningen. Allt blir mer ansträngande och i den fria kampen får man finna sig i att träningspartnern hugger och stöter tillbaka. Nu kan det kännas skönt att ha den första terminens grundträning att falla tillbaka på. Naginata är krävande men samtidigt mycket roligt när man väl kommit över den första tröskeln.

### Vilken utrustning har man?

I träningen använder man två typer av naginata. En som är gjord av solid ek som används för kata (formträning) och en som har ett lätt ovalt ekskaft med två bamburibbor som ersätter den riktiga svärdsklingan. Den senare används vid rustningsträning och tävling.

Man bär en rustning som består av men (hjälm), do (harnesk), tare (höftskydd), kote (handskar) och sune-ate (benskydd).

Klädseln består av en keikogi (träningsjacka) och hakama (vida byxor).



### Hur tävlar man i naginata?

I naginata går man matcher där det gäller att ta poäng på sin motståndare. Man hugger och stöter med naginata och korrekta träffar som utförts med god kroppskontroll och inlevelse ger poäng. Matchtiden är på 3-5 minuter och vinnare är den som tagit två av tre möjliga poäng. Skulle det stå 0-0 eller 1-1 vid full tid slutar matchen oavgjord eller om segrande krävs, förlängs matchen tills avgörande poäng erhålles.

### Blir det många skador?

Naginata är en tuff sport där man utdelar hugg och stötar mot varandra. Eftersom man har utmärkta skydd som utprovats under århundraden så känns träffarna knappt igenom den kraftiga rustningen. Under träning och tävling är det få skador. Händer det något är det av typen blåmärken eller stukningar, men det kan hända inom all idrott.

### Vem kan träna naginata?

Statistiskt vet vi att det alltid är fler män än kvinnor som utövar sport. Därför är det extra roligt att kunna erbjuda kvinnor en sport i kvinnlig tradition. Naginata är en krävande sport för både kvinnor och män. Det är en tekniksport och inte en kraftsport. Snabbhet, precision och uthållighet är viktiga komponenter i träningen.



## SVENSKA BUDOFÖRBUNDET

SWEDISH BUDO FEDERATION FEDERATION SUEDOISE DE BUDO  
IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA TEL. 08-605 60 00 FAX. 08-604 00 10