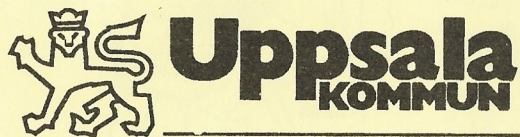


SPONSORER:



KENDO-SM ÄR ETT SAMARRANGEMANG
MED UPPLANDS BUDOFÖRBUND

KENDO – SM

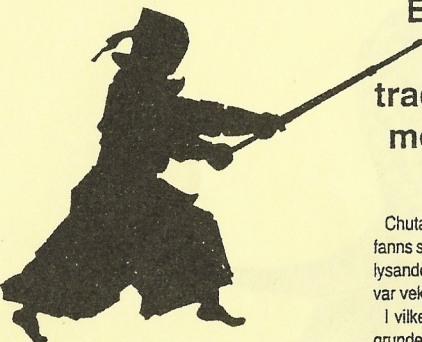


LÖRDAGEN DEN 25/10-1997
FYRISHOV A-HALLEN

FRITT INTRÄDE

KENDO

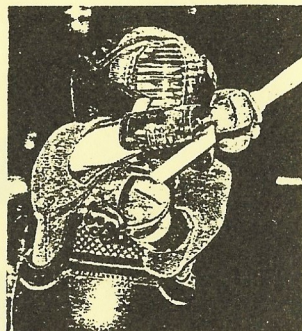
剣道



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.



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/VM 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.

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 shinaï. Bokuton är gjord av solid ek och används för kata (formträning) och shinaïen som är gjord av bambu som delats till fyra ribbor som hyvlats och sedan monterats ihop med läderhylsor och band. Shinaïen 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 (träningsjacka) och hakama (vida byxor).

LAG



Vad är kendo?

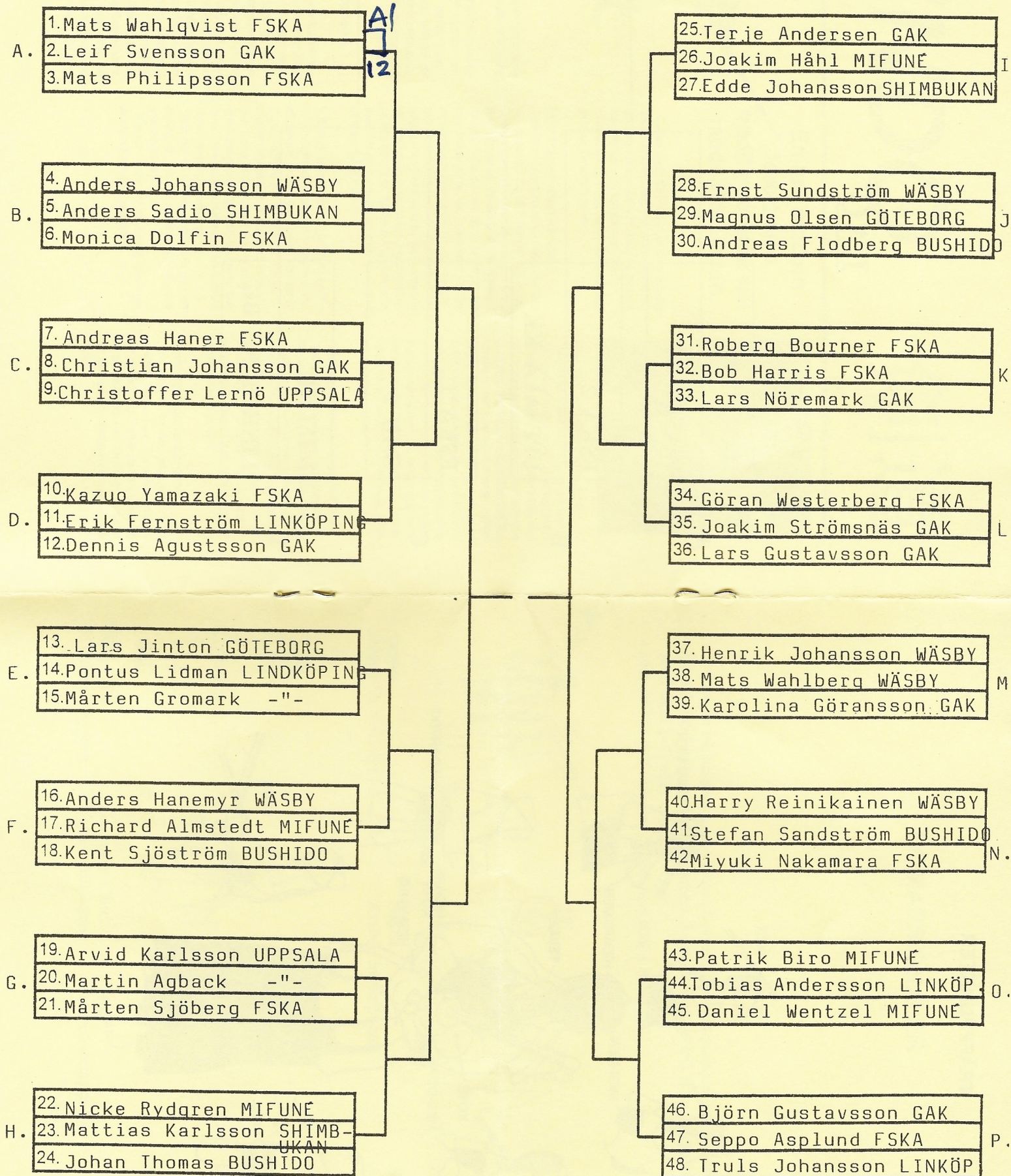
Kendo är en kampsport med mycket gamla anor. Ursprunget är samurajens stridskonst med det japanska svärdet.

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.

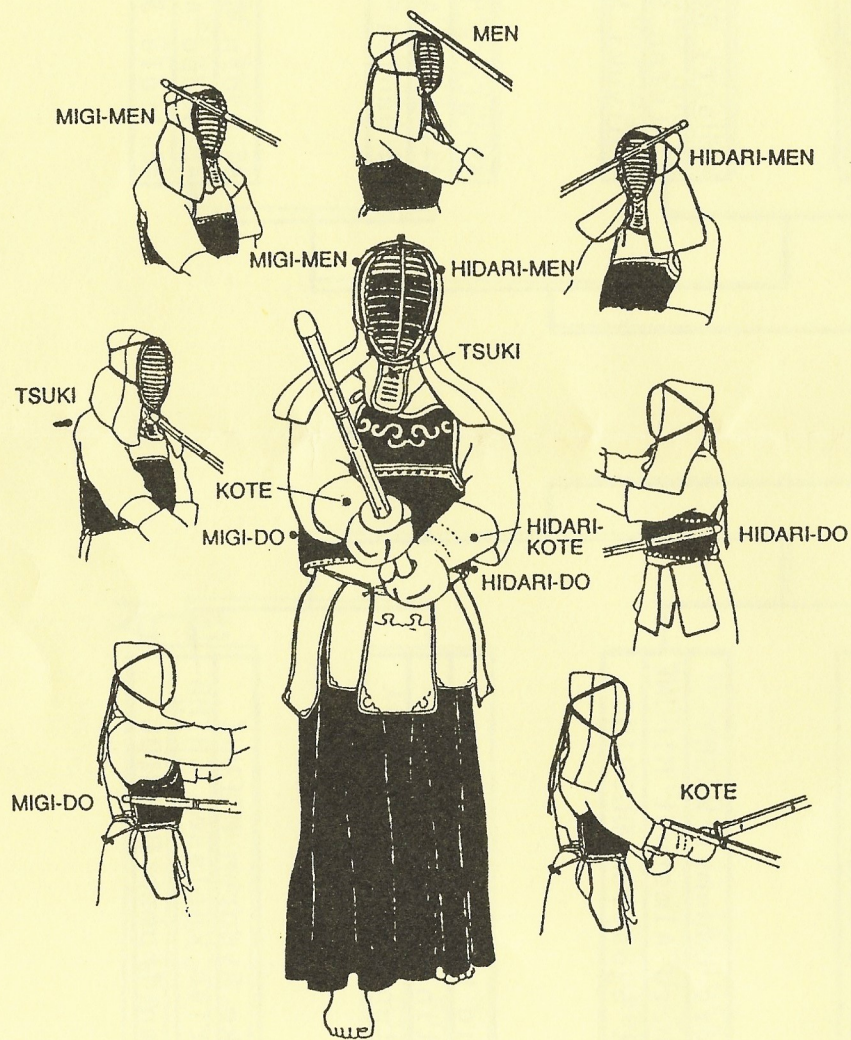
Vilken är den historiska bakgrunden?

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.

Tävlingsschema



TRÄFFPUNKTER

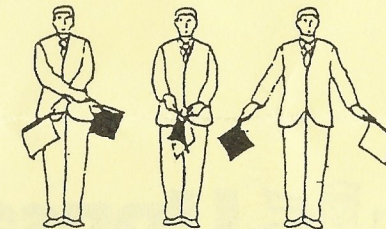


DOMARSIGNALER

- Två av de tre domarna måste vara överens för att domslutet ska gälla.
- Först till två poäng vinner matchen. En match kan också sluta oavgjord (0-0 eller 1-1) eller med 1-0 seger.
- Matchtiden är 5 minuter, i undantagsfall 3 minuter.



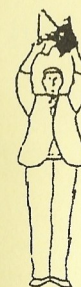
Ippon
Poäng för röd eller vit



Nashi
Avslag, ingen poäng



Kiken
Avstår från att döma



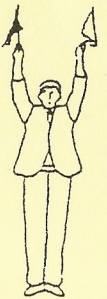
Hikiwake
Matchen oavgjord



Hansoku/Chui
Varning/tillsägelse



Gogi
Domaröverläggning



Yame
Avbryt