

# Kendo och utrustningen

**D**en som tittar på budo och jämför utrustning mellan de olika budorarterna konstaterar att i kendo krävs skyddsutrustning av något större omfattning än hos andra arter. Vi tar en titt på kendons utrustning.

I samtliga budoarter har vi valt att i huvudsak följa ursprungslandets tradition när det gäller klädseln. Det beror förmodligen på två saker. Den ena är att den klädseln är ändamålsenlig och varför skall vi hålla på och laga det som är "helt". Den andra anledningen är säkert också att vi vill behålla den tradition och stämning som dessa kläder ger. De markerar på ett tydligt sätt skillnaden mot våra västerländska träningskläder och ger en närliggande stämning för det vi sysslar med. Kort sagt, budons klädsel fungerar för det den är avsedd till. Och vilken befrielse är det inte att slippa tänka på "årets mode".

Kendons utrustning kan delas i två kategorier. Det är förbrukningsmaterial och skyddsutrustning. Med förbrukningsmaterialen menar vi i första hand bambusvärdet, shinai. För en framgångsrik och intressant träning krävs att varje utövare förfogar över en egen utrustning och ett eget svärd. Självklart kan man börja träna kendo endast med tillgång till en shinai. Beroende på utövaren så förbrukar man sina shinai i olika takt. Svårare brukar slå stöder mot ståmasken. En nybörjare brukar

kunna förbruka ungefär ett svärd i månaden medan en avancerad utövare kanske gör av med två-tre svärd på samma tid. Kanske tycker en del att kostnaderna skenar iväg en del men betänk att vi behöver jämföra med annan idrott. Hur många hockeyklubbor förbrukar inte en hockey-spelare under sin träning. Priset på en shinai är cirka 275 kronor.

## SKYDDEN

Själva skyddsutrustningen i övrigt består av sju delar. Om vi börjar uppifrån med hjälmen, "men", så framgår det klart av bilderna i våra artiklar att den behövs. Kendo är ingen sport för "mjukisar". Under hjälmen bär man en huvudduk, en så kallad "tenugi". Hjälmen skyddar huvud, ansikte och öron, så utrustning

ta attackytor. Kroppen skyddas av ett harnesk, en "do". Detta skydd är placerat över bröstet, magens övre del och sidorna. Höften och underlivet skyddas av "tare". Eftersom det är uppenbart att den del av motståndaren som är närmast opponenter, det vill säga händerna, är ett mål för attack så är även handskar nödvändiga. Dessa kallar man "kote".

## KLÄDSELN

Själva klädseln består av över- och underdel. Skjortan är en kort, grov jacka som benämns "keiko-gi". Underdelen består av byxkjolen "hakama".

## DET LILLA EXTRA

Utöver sin shinai så tränar många kendoövare även bokken. Det är



*Peter Strehlnert, Umeå Kendoklubb, med sin kendorustning. Utrustningen består av hjälm (men), handskar (kote), höftskydd (tare), harnesk (do) samt ett svärd som består av fyra bamburibbor eller karbon grafit (shinai). Dräkten består av en byxkjol (hakama) samt en tjock bomullsjacka (keiko-gi).*

en modell av ett japanskt tvåhands-svärd, en katana, oftast i rödek. Med hjälp av bokken är det möjligt att träna grunder i iaido, drag, kata och så vidare.

## VAR FINNS UTRUSTNINGEN?

Hur får man då tag på sin kendorustning? Frågan infinner sig eftersom det inte finns så stor efterfrågan. En del ledande utövare har själva kontakter och skickar efter från Japan. Ett annat sätt kan vara att kontakta de större handlarna av budoutrrustning.

*Text: Wilhelm Guldbrand  
Foto: Gunilla Guldbrand*